

CAPITEL.

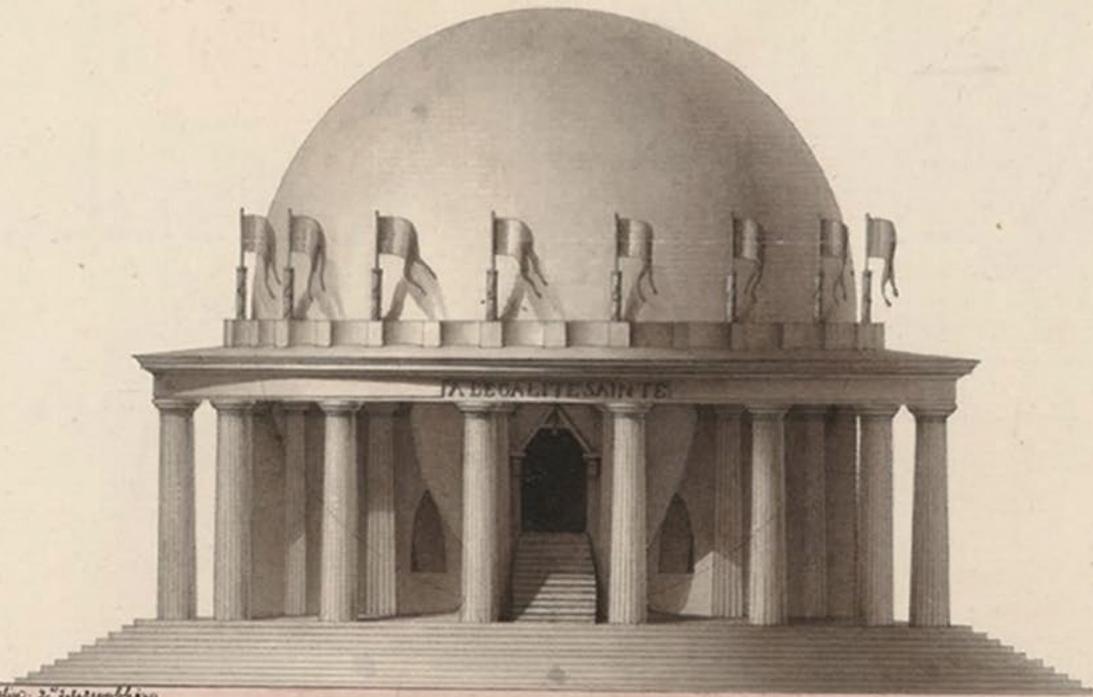
REVISTA TRIMESTRAL
UNIVERSITARIA //
**PASIÓN POR LA EDUCACIÓN,
EL ARTE Y LA CULTURA.**

No. 31

Enero 2023
MOTIVACIÓN

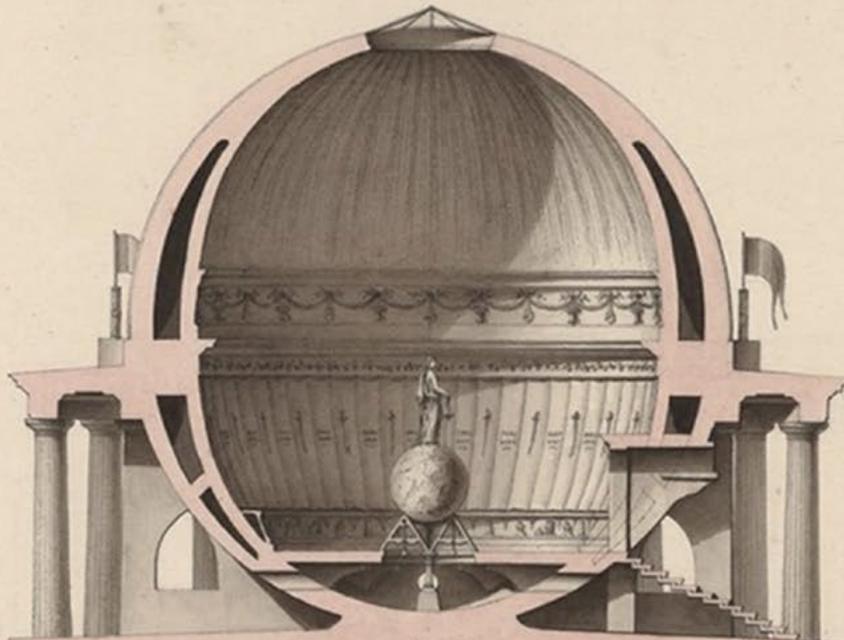


Elevation géométrale



J. J. Le Rousseau inv. et delin. 2^e République

Section de la ligne A.B.



J. J. Le Rousseau inv. et delin. 2^e République



CÓDIGO HUMANITAS



1. Vivo y actúo con respeto.
2. Soy congruente en pensamiento, acción y palabra.
3. Todas mis actividades las realizo con orgullo, pasión y responsabilidad.
4. Encuentro mi camino hacia la superación en la educación.
5. Los obstáculos me permiten caminar cada vez más firme.
6. Lo imposible lo convierto en posible.
7. Sé que mis acciones de hoy determinarán el mañana.
8. Llegar al éxito y concretar mis sueños depende de mi actitud.





CAPITULAR

OFERTA EDUCATIVA 4

PÁGINA DE CONTACTO DE NUESTROS CAMPUS 6

CARTA DE BIENVENIDA 10
POR ANDRÉS JOHNSON ISLAS

EDITORIAL 12

CAPITEL 19

PROPORCIÓN ÁUREA 20

ESCENA ARTÍSTICA 22

VIDAS EJEMPLARES 26

ACCIONES PARA UN MEJOR PAÍS 28

PROPUESTAS INTERNACIONALES 30

TECNOLOGÍA 32

MARCAS DE ÉXITO 34
OLIVETTI: UNA EMPRESA QUE COMBINÓ NEGOCIOS, BELLEZA, CULTURA Y TRABAJO
POR ENRICO GIANESE

LIDERAZGO 36
ENTREVISTA AL MAESTRO EMILIO GONZÁLEZ DE CASTILLA DEL VALLE, RECTOR DE LA ESCUELA LIBRE DE DERECHO
POR CARLOS O. NORIEGA

SPIRALIS

DERECHO 42
EL EJERCICIO DEL DERECHO Y LAS NUEVAS GENERACIONES DE ABOGADOS, ¿CÓMO MOTIVARLOS A EJERCER LA ABOGACÍA?
POR CARLOS LEONARDO RODRIGUEZ OVANDO
IMÁGENES DE SIGRID VON LINTIG

CIENCIAS POLÍTICAS 46
KRATOS FRENTE A DEMOS. REFLEXIONES PARA MOTIVAR LA DEFENSA DE LA DEMOCRACIA
POR JAIME VIGNA GÓMEZ
IMÁGENES DE SKIZZOMAT / MARIE EMMERMANN

CONTABILIDAD 50
EL CONTADOR PÚBLICO: UN PUENTE ENTRE EL CUMPLIMIENTO DE OBLIGACIONES DIGITALES Y LA LÓGICA HUMANA
POR DANIEL ZAVALA
IMÁGENES DE PABLO BONEU

EDUCACIÓN 54
EL DERECHO A LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA
POR ELISA NAVARRO CHINCHILLA
IMÁGENES DE BLANCA AGUAYO

ADMINISTRACIÓN 58
LA ADMINISTRACIÓN MODERNA: MOTIVACIÓN COMO FUENTE DE CAMBIO
POR MAURICIO HERNÁNDEZ
IMÁGENES DE URS FISCHER

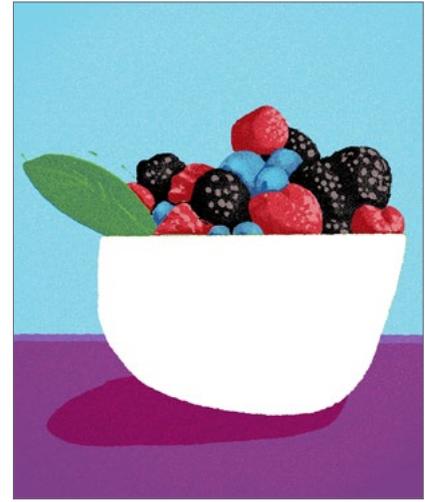
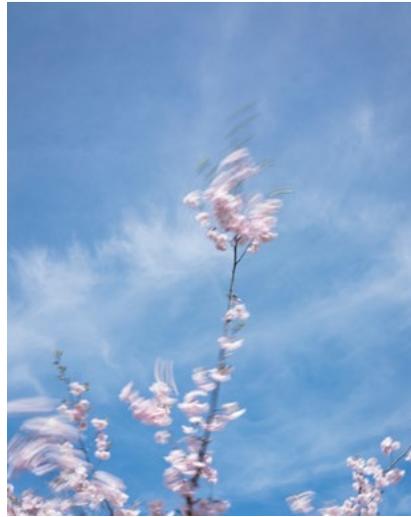
PSICOLOGÍA 62
¿SE PUEDEN CONOCER A PROFUNDIDAD NUESTRAS MOTIVACIONES?
POR JOSÉ LUIS FERRETIS MARÍN
IMÁGENES DE GUDA KOSTER

COLUMNAS

DÓRICA 68
MOTIVACIÓN, TRABAJO EN EQUIPO Y ACCIONES EFECTIVAS: LUCHANDO POR EL MEDIOAMBIENTE
POR AGUSTÍN B. ÁVILA CASANUEVA
IMÁGENES DE ANA TERESA BARBOZA

JÓNICA 71
MÓVILES Y MOTORES
POR RICARDO POHLENZ
IMÁGENES DE JAVIERA ESTRADA

CORINTIA 74
NARCISISMO O MOTIVACIÓN
POR FERNANDA BALLESTEROS
IMÁGENES DE TANIA OLBY



CAMPUS

CASOS DE ÉXITO

ENTREVISTA A ANA MARÍA REYNOSO AÑORGA, EGRESADA DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA Y DE LA MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA DE UNIVERSIDAD HUMANITAS **78**
 POR CAPITEL

CAMPUS HUMANITAS

82

ENGLISH KINGDOM

SINGER-SONGWRITER MØ ON A LANGUAGE TO LEAN ON **98**
 BY LAUREN PITTS

PERSONALIDADES DEL CAMPUS

ENTREVISTA A RICARDO SANDOVAL HUERTA, COORDINADOR DE AUDITORÍA EN EL CORPORATIVO HUMANITAS **102**
 POR CAPITEL

TRASCENDI

104

LEGATUM

106

SEMILLERO HUMANITAS VIVE **107**

OTRAS MIRADAS, OTROS ÁMBITOS

ARQUITECTURA

ENTREVISTA A ABEL PERLES, SOCIO DEL DESPACHO ARQUITECTÓNICO PRODUCTORA Y LIGA **114**
 POR CARLOS O. NORIEGA

ARTE

UN JARDÍN EN LA BAÑERA; LA BELLEZA DE TODOS LOS DÍAS COMO MOTIVACIÓN **118**
 POR ANDREA BRAVO

DISEÑO

ARTSI ÍFRACH: LA MOTIVACIÓN PARA DISEÑAR DESDE LAS POSIBILIDADES DE LA TRADICIÓN **122**
 POR ANDRÉS ZAFRA

DOSSIER

SAMA BEYDOUN: EL CALEIDOSCOPIO DE LA MEMORIA **126**
 POR MARIANA MÚSI

PERFILES DEL ARTE

ENTREVISTA A ZÉLIKA GARCÍA, FUNDADORA DEL FESTIVAL ABC ART BAJA CALIFORNIA. **132**
 POR CARLOS O. NORIEGA

LITERATURA

EL BESO **134**
 POR FERNÁN GONZÁLEZ DE CASTILLA
 IMÁGENES DE ADDIE WAGENKNECHT

MANDALA

NUTRICIÓN

¿CÓMO ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE SIN PERDER LA MOTIVACIÓN? **138**
 POR RAQUEL PÉREZ DE LEÓN
 IMÁGENES DE KRISTIINA ALMY

SALUD

MONITOREO DE GLUCOSA NO INVASIVO **142**
 POR GUILLERMO CÁRDENAS GUZMÁN
 IMÁGENES DE EVA AMM

MANGAS ROBÓTICAS PARA NIÑOS CON PARÁLISIS CEREBRAL **144**
 POR GUILLERMO CÁRDENAS GUZMÁN

DEPORTE

LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE **146**
 POR VÍCTOR HUGO BUSTAMANTE VALLÍN
 IMÁGENES DE BRAD WALLS

CÓMIC

150
 POR ÁNGEL MANRIQUE

UNIVERSIDAD HUMANITAS

LICENCIATURAS

Licenciatura en Derecho

Licenciatura en Administración

Licenciatura en Contabilidad

Licenciatura en Ciencias Políticas y Administración Pública

Licenciatura en Educación

Licenciatura en Psicología

Licenciatura en Arte y Teatro

Licenciatura en Arquitectura

Licenciatura en Diseño Gráfico

CURSOS DE IDIOMAS

English Kingdom
THINK IN ENGLISH



MAESTRÍAS

Maestría en Derecho Penal

Maestría en Derecho Fiscal

Maestría en Derecho Empresarial Corporativo

Maestría en Justicia Penal y Seguridad Pública

Maestría en Alta Dirección Corporativa

Maestría en Contabilidad con Especialidad en Impuestos

Maestría en Psicoterapia con un Enfoque Psicoanalítico

Maestría en Mercadotecnia

Maestría en Educación

DOCTORADOS

Doctorado en Derecho

Doctorado en Alta Dirección

Doctorado en Educación

DIPLOMADOS Y SEMINARIOS

Diplomado en Bases de Administración y Principios Contables

Diplomado en Perfiles Criminales

Diplomado en Juicios Orales

Seminario de Introducción al Psicoanálisis

Seminario de Introducción a la Psicoterapia Psicoanalítica en Niños

Seminario de Reflexiones Psicoanalíticas sobre el Cuerpo, la Anorexia y la Obesidad

MODELOS EDUCATIVOS

EJECUTIVO • ESCOLARIZADO • VIRTUAL

CIUDAD DE MÉXICO • EDO. DE MÉXICO • QUERÉTARO • MORELOS • JALISCO
BAJA CALIFORNIA • QUINTANA ROO • YUCATÁN • VIRTUAL



UNIVERSIDAD
HUMANITAS

FUNDADA EN 1979

NO PIERDAS DE VISTA TU
SUPERACIÓN



TIJUANA

Paseo del Cucapah
16301, fraccionamiento
Lago sur, Cerro
colorado, C.P. 22210,
Tijuana, Baja California.

Teléfono:
664-634-3864
infotijuana@humanitas.edu.mx

VIRTUAL

Teléfono:
55-4774-8990
infovirtual@humanitas.edu.mx

LOS REYES

KM. 17.5 Carretera libre
México-Puebla No. 51,
esquina Mejoramiento
Ambiental, Los Reyes
Acaquilpan, La Paz,
Estado de México.

Teléfono:
55-5858-6600
inforeyes@humanitas.edu.mx

humanitas.edu.mx



@universidadhumanitas



@universidadhumanitas



@UHumanitas



Universidad Humanitas

GUADALAJARA

Av. Vallarta No. 3298, Edificio O, Piso 1, Col.
Vallarta San Lucas, Torre de oficinas Espacio
Minerva. Guadalajara, Jalisco. C.P. 44690.

Teléfono:
33-3615-8806
informesgdl@humanitas.edu.mx

PRESA MADÍN

Camino Viejo a Madín 38-b,
Col. Viejo Madín,
C.P. 52989,
Cd. López Mateos, Méx.

Teléfono:
55-4774-8990
infomadin@humanitas.edu.mx

CUERNAVACA

Antinea 7, Delicias,
C.P. 62330, Cuernavaca,
Morelos.

Teléfono:
777-100-2627
infocuernavaca@humanitas.edu.mx

TEATRO HUMANITAS

Teléfono: 55-4774-8990
teatrohumanitas.mx
teatro@humanitas.edu.mx



QUERÉTARO

Fraccionamiento de la Parcela
No. 126 Zona 6,
Paseo de la República, Jurica,
Santa Rosa Jáuregui,
C.P. 76226,
Querétaro, Querétaro.

Teléfono:
442-212-1296
infoqueretaro@humanitas.edu.mx

CDMX

California 212,
Insurgentes San Borja,
Benito Juárez,
C.P. 03100, Ciudad
de México.

Teléfono:
55-5559-3888
informes@humanitas.edu.mx

SANTA FE

Guillermo González
Camarena 1900 PH
Ala B, Santa Fe, Álvaro
Obregón, C.P. 01210,
Ciudad de México.

Teléfono:
55-5292-2214
infosantafe@humanitas.edu.mx

CANCÚN

Av. Fonatur esq.
Almendros, SM. 313
MZA. 18 LTE. 03, Benito
Juárez, C.P. 77560,
Cancún, Quintana Roo.

Teléfono:
998-802-1090
infocancun@humanitas.edu.mx

MÉRIDA

Calle 31 esq. calle 70,
Cd. Caucel, C.P. 97314,
Mérida, Yucatán.

Teléfono:
999-479-4820
infomerida@humanitas.edu.mx



UNIVERSIDAD HUMANITAS

Director General
Andrés Johnson Islas

REVISTA CAPITEL

Director General
Andrés Johnson Islas

Director Editorial
Carlos O. Noriega

Coordinación Editorial
Andrea Bravo Echenique

Diseño
Mila Ojeda

Corrección de Estilo
Carlos Azar Manzur

Agradecimientos:

Abel Perles / PRODUCTORA, Addie Wagenknecht / bitforms gallery, Agence Spatiale (Étienne Bernier) + Lorraine Côté + Carrefour international de théâtre, Albertina Modern, Alonso Salmerón / Librería El Desastre, Ana María Reynoso Añorga, Ana Teresa Barboza / WU Galería, Ariadna Reyes / El Lunario del Auditorio Nacional, Artsi Ifrach / Maison ARTC, Associazione Archivio Storico Olivetti, Bárbara Torres / El Péndulo, Bienal de Sharjah, Blanca Aguayo, Brad Walls, Bronwyn Oliver / Roslyn Oxley9 Gallery Sidney, Centro Cultural Tijuana, Cig Harvey / Robert Mann Gallery, Daniel Zavala Estrada, Delgar García Hernández, Donají Rodríguez / Z@ONAMACO, Emilio González de Castilla / Escuela Libre de Derecho, Eva Amm, Fernán González de Castilla, Francisco Domínguez / MUAC, Fundación de Arte y Pensamiento Martín Chirino, Fundación Proa, Gala Semenova / Saatchi Art, Galería Marlborough, Guda Koster, In return (Guus ter Beek + Tayfun Sarier) & Mr. Whisper, Jason Seife / Unit London, Javiera Estrada, Kristiina Almy, La Tallera, Laboratorio Arte Alameda, Marcus Cederberg, Maricela Rojas / CENAPRED, Martha Escobar / Cambridge University, Massimo Listri / CHROMA GALLERY, Mauricio Enrique Hernández Reyes, Mori Art Museum, Museo de Arte Contemporáneo Ateneo de Yucatán MACAY - Fernando García Ponce, Museo de Arte de Zapopan, Museo de la Ciudad de Querétaro, Museo Franz Mayer, Museo Universitario Arte Contemporáneo, Museum of Fine Arts Boston, Nelly Alonzo / Dirección General de Museos y Patrimonio, Onnis Luque, Óscar San Miguel Okuda / Factory of Dreams, Pablo Boneu / Baga 06 Art Gallery, Ricardo Sandoval Huerta, Rijksmuseum, Sama Beydoun, Selene Pérez / Hotel Hacienda Jurica by Brisas, SFER IK Tulum, Sigrid von Lintig / Galerie Frey, Skizzomat / Marie Emmermann, Somos Agua, Tania Olby, Tchoban Foundation - Museum for Architectural Drawing, Tel Aviv Museum of Art, Urs Fischer, Valentina Sánchez / PRODUCTORA, Yuri Amado / Tienda Tamayo y Zélika García / Z@ONAMACO.

Agradecimientos especiales a Eduardo A. Johnson Okhuysen (*In memoriam*).



FACEBOOK.COM/CAPITELHUMANITAS/



INSTAGRAM.COM/CAPITEL_HUMANITAS/



CAPITEL@HUMANITAS.EDU.MX



Revista Capitel, Año 8, No. 31, enero-marzo 2023, es una publicación trimestral editada por Colegio Superior de Ciencias Jurídicas SC, calle California, 212, Col. Del Valle, Delegación Benito Juárez, C.P. 03100, Tel. (0155) 5559-3888, www.humanitas.edu.mx, capitel.humanitas.edu.mx. Editor responsable: Andrés Johnson Islas. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 052411175200-20 ISSN: (En trámite), ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del editor. Impreso y distribuido en México por Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V.

Marcus Cederberg, *Don't press that buttoooooo... (No presiones ese botoooo...)*, 2015. Cortesía del artista.

Marcus Cederberg es un fotógrafo sueco. Su obra, basada en la estética minimalista, busca contar historias complejas con la menor cantidad de elementos posibles y el espacio negativo. El resultado es una colección de imágenes que, por medio de su simplicidad, captan nuestra atención y nos motivan a llevar un ritmo más lento. Su trabajo ha sido exhibido en algunos de los eventos fotográficos más grandes del mundo y en galerías de Alemania, India, Hong Kong, Dinamarca y Suecia. www.minimalphotos.com | Instagram @marcuscederberg

Gala Semenova, *Far away from home - V. 2 (Lejos de casa - V. 2)*, 2020. Cortesía de Saatchi Art. www.saatchiart.com/galaseменова



DISCIPLINA

www.humanitas.edu.mx



Considero que la motivación es un generador interior que nos otorga fuerza para lograr grandes hazañas. Hemos visto en la historia que los discursos con euforia, provenientes de sentirse bien y motivado, cambian pensamientos y acciones para que las personas logren diversos objetivos.

Pero deseamos que una pastilla o medicamento nos motive de manera automática, ya que algunas personas naturalmente tienen más que otras y ha quedado claro que necesitamos de la comunicación y de relacionarnos entre los seres humanos para alimentar este generador. Lo anterior ha sido un enigma para la psicología y la neurociencia, ya que hemos visto personas que han logrado cosas inimaginables y años después se pierden en una adicción o en la depresión y la motivación desaparece.

Considero que la fórmula para aumentar nuestra motivación es tener aspiraciones, objetivos, voluntad, entusiasmo y disciplina para:

- Mantener una alimentación nutritiva y hacer ejercicio;
- Trabajar la mente para tener pensamientos y acciones positivas;
- Conservar el ánimo y la admiración por los pequeños detalles;
- Cuidar de nuestro aspecto, mente y persona;
- Procurar relaciones sanas y prósperas;
- Ayudar, respetar y cuidar lo que te rodee;
- Mostrar resiliencia ante las dificultades;
- Reflexionar nuestros días y nuestras acciones.

Esto nos ayudará a generar motivación interior a fin de buscar una superación personal, tener ganas de aprender y obtener la satisfacción de hacer bien las cosas.

Debemos buscar la inspiración y la pasión para elevar nuestra motivación y ser la mejor versión de nosotros mismos.

“La inspiración existe, pero tiene que encontrarse trabajando”.
Pablo Picasso

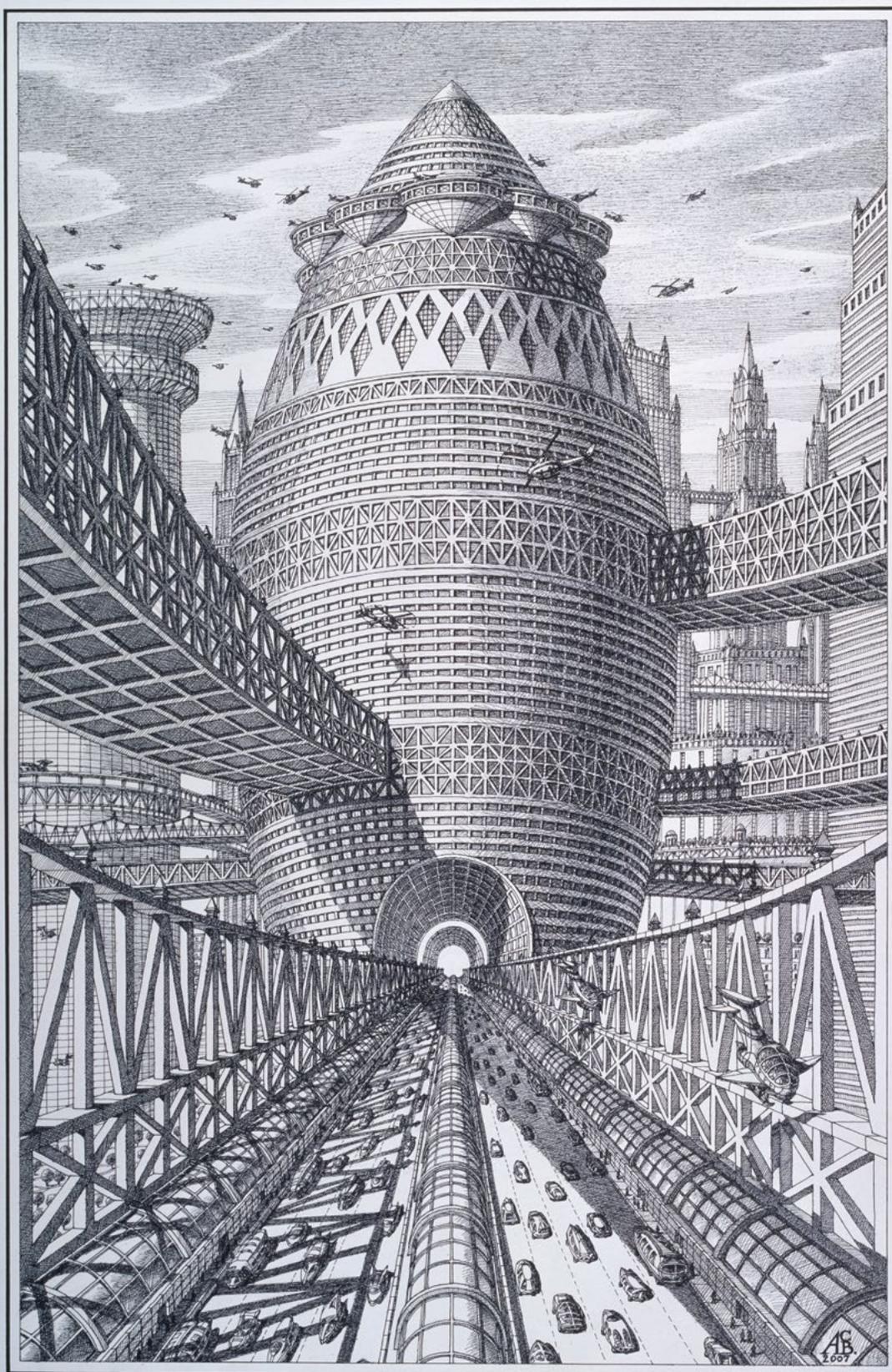
Aprovecho para felicitar a todos los que forman parte de Universidad Humanitas, ya que este año se cumplen 44 años de impartir educación bajo el lema “Sólo el conocimiento hace superior al hombre”. Muchos años de motivación han servido para impulsar la educación y promover valores, con el objetivo de contribuir positivamente en la sociedad.

Gracias a los docentes, colaboradores, Capitel, Trascendi, Legatum, Despierta, por ser generadores de motivación e inspirar a miles de personas.

Capitel: felicidades por sus ocho años, el número del infinito, de la suerte y de la unión entre lo espiritual y lo material.

Disfruten de esta edición, Motivación.
Que tengan un excelente año lleno de motivación.

Andrés Johnson Islas
Director General
Universidad Humanitas / Revista Capitel



Artur Skizhali-Veys, *Techno cocoon. Architectural fantasy (Capullo tecnológico. Fantasia arquitectónica)*, 2007. © Artur Skizhali-Veys. Instagram @skizhali_weiss. Cortesía de Tchoban Foundation – Museum for Architectural Drawing.

Estimados lectores:

Están por comenzar una nueva edición de Capitel, revista de educación, cultura y arte de Universidad Humanitas.

Esta edición está dedicada a la motivación: ese impulso, el motor interior, la convicción producida cuando buscamos concretar algo específico, un proyecto, un examen profesional, una tesis o una empresa.

Puede generarse desde uno mismo o en alianza con un equipo de trabajo, en familia, con amigos y en diversos momentos y aspectos de la vida.

Esa energía invisible, esa fuerza creativa con la capacidad de imantar a los demás y transformar los retos en aprendizaje, el esfuerzo en éxito, es el eje de rotación de las disciplinas de nuestra casa de estudios. Esto sucede porque establece acuerdos, produce leyes, se sumerge en la psique y sus procesos, materializa empresas, transforma con educación, tiene la capacidad de realizar un concepto y llevarlo del plano a la estructura, a la obra de arte, a una solución de diseño, entre otros aspectos.

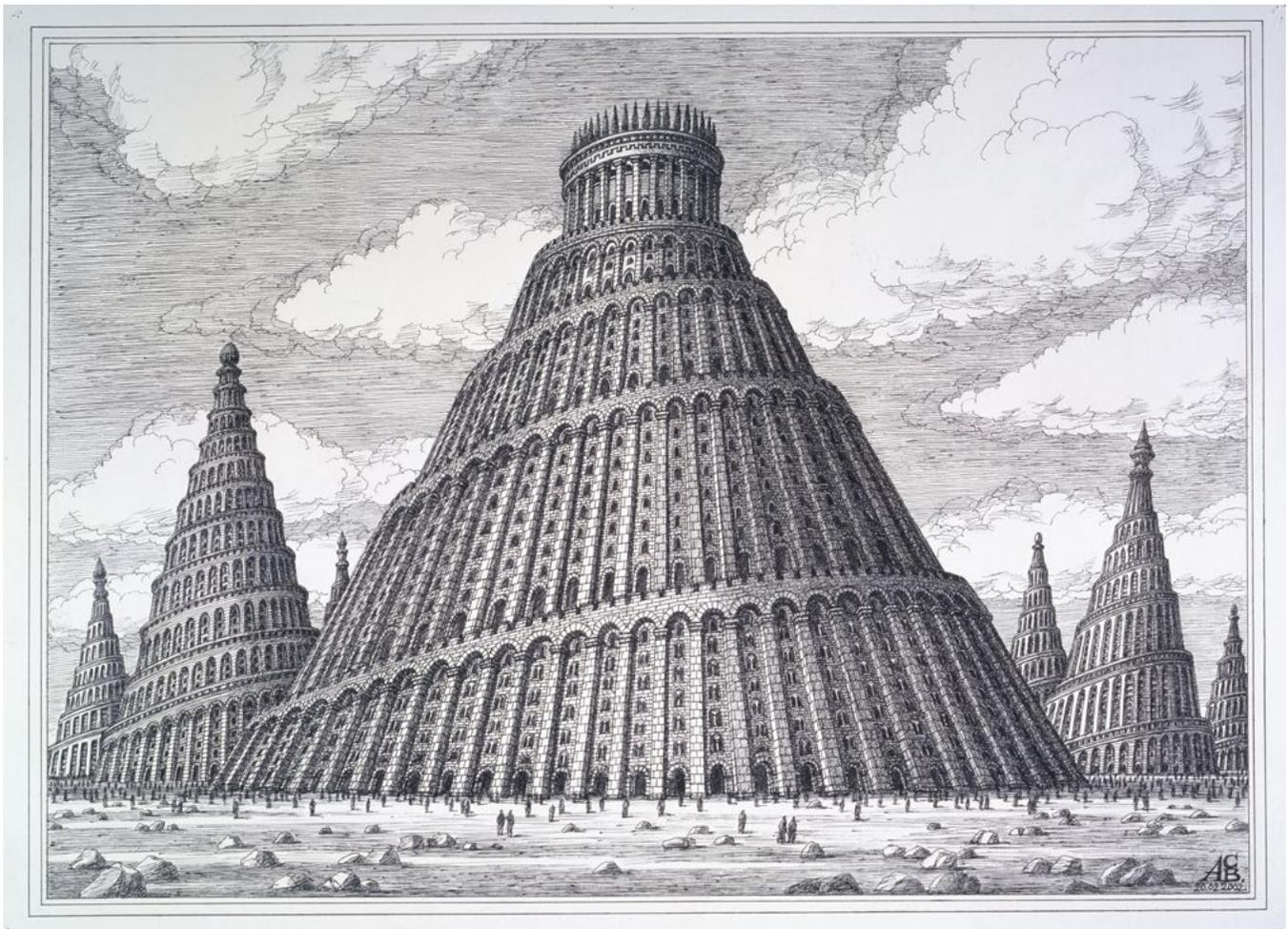
La motivación es una fuente de conocimiento que inspira a tomar las oportunidades y concretarlas en proyectos, enseña a confiar en el tiempo, en los demás y continuar esforzándonos cada día para dar y conocer lo mejor de nosotros mismos.

A nombre de la revista Capitel, le damos la bienvenida al 2023 deseando que cada uno de ustedes cristalice sus anhelos.

Gracias a los colaboradores y a los entrevistados por motivar nuestras páginas con su conocimiento. Al equipo de la revista por el motor de su motivación y un agradecimiento a Universidad Humanitas por la constante motivación y la solidez durante estos ocho años.

Bienvenidos,
esto es Motivación.

Carlos O. Noriega
Director editorial
Revista Capitel



Artur Skizhali-Veys, *The City of the Towers of Babel*. Architectural fantasy (*La ciudad de las Torres de Babel. Fantasía arquitectónica*), 2002. © Artur Skizhali-Veys. Instagram @skizhali_weiss. Cortesía de Tchoban Foundation - Museum for Architectural Drawing.

MOTIVACIÓN

MOTÍVATE CON ESTA SELECCIÓN DE ESTACIONES MUSICALES. DALE CLIC A NUESTRO PAISAJE SONORO.

- ♪ *Over the Hills and Far Away*
- ♪ *Love Street*
- ♪ *Singing in My Soul*
- ♪ *Tricycle*
- ♪ *Young Blood*
- ♪ *This Must Be the Place*
- ♪ *That's Us / Wild Combination*
- ♪ *I Still Haven't Found What I'm Looking For*
- ♪ *Everywhere*
- ♪ *Johnny*
- ♪ *River*
- ♪ *Ye Ye Ye*
- ♪ *Juice of Mandarins - A Colors Show*
- ♪ *Good Days*
- ♪ *Resilient*
- ♪ *This Will Be (An Everlasting Love)*
- ♪ *I'm Still Standing*
- ♪ *Sunrise*
- ♪ *Starman*
- ♪ *Don't Wait Too Long*
- ♪ *Video*
- ♪ *El Justiciero*
- ♪ *Evil Ways*
- ♪ *Ain't No Mountain High Enough*
- ♪ *Can You Get to That*
- ♪ *Ain't No Sunshine*
- ♪ *I Can't Stand the Rain*
- ♪ *Hard to Handle*
- ♪ *I'll Take You There*
- ♪ *Feeling Good*
- ♪ *50 Ways to Leave Your Lover*

- Led Zeppelin**
- The Doors**
- Lizz Wright**
- Psapp**
- Rickie Lee Jones**
- Talking Heads**
- Arthur Russell**
- Sarah Jarosz**
- Fleetwood Mac**
- Sarah Jarosz**
- Terry Reid**
- Geoffrey Oryema**
- Ibeyi**
- SZA**
- Rising Appalachia**
- Natalie Cole**
- Elton John**
- Norah Jones**
- David Bowie**
- Madeleine Peyroux**
- India.Arie**
- Os Mutantes**
- Santana**
- Marvin Gaye, Tammi Terrell**
- Funkadelic**
- Bill Withers**
- Ann Peebles**
- Otis Redding**
- The Staple Singers**
- Nina Simone**
- Paul Simon**



spotify:capitelhumanitas



¡Cumplimos 30 años!



Como nuestro nombre lo indica, **Cafebrería El Péndulo** es una combinación de cafetería y librería.



• 1992 • **Condesa**

Nuestra historia comenzó en la colonia Condesa. Contaba con una galería de arte, pronto dio espacio para discos y películas.



• 2002 • **Zona Rosa**

Además de muchos libros de género y diversidad sexual, tiene el famoso Bukowski's Bar con música en vivo.



• 1997 • **Polanco**

Desde su inauguración fue considerada una de las librerías más bonitas del mundo por diferentes medios.



• 2010 • **Roma**

Tres pisos de libros, música y juegos, además de tener un espacio para conciertos: El Foro del Tejedor.



• 1998 • **Santa Fe**

La primera de nuestras librerías en un centro comercial y la única que no cuenta con servicio de cafetería.



• 2018 • **San Ángel**

La más reciente de nuestras cafebrerías, con su icónica palmera justo en el centro y sus amplios espacios.



• 2000 • **Perisur**

Si bien encuentras todo tipo de libros, en este pequeño espacio también podrás disfrutar del sabor de El Péndulo.

• Regala cultura! •
• visita •

pendulo.com





BIMBO. ESTRATEGIA DE ÉXITO EMPRESARIAL

Roberto Servitje S.

Editorial Océano | 2022

En este título, Roberto Servitje Sendra, antiguo director general y presidente de Grupo Bimbo, analiza a detalle las claves estratégicas que llevaron a esta empresa a convertirse en una de las multinacionales más importantes y emblemáticas de México. Además de examinar la filosofía y el pensamiento estratégicos que sostienen el éxito del negocio, el autor traza un recorrido histórico desde su fundación hasta la incursión en los mercados estadounidense, europeo y latinoamericano. Asimismo, Servitje ofrece conocimientos invaluable para el desarrollo empresarial de nuestro país y región, así como grandes lecciones de liderazgo y motivación que nos proyectan al futuro.

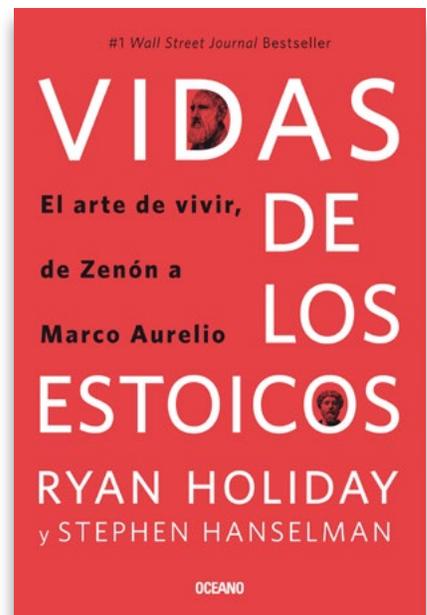
VIDAS DE LOS ESTOICOS

EL ARTE DE VIVIR, DE ZENÓN A MARCO AURELIO

Ryan Holiday y Stephen Hanselman

Editorial Océano | 2022

El estoicismo, fundado por Zenón hace 2300 años, sigue brindando grandes lecciones y estrategias de vida al poner al centro de su filosofía la disciplina, la virtud y la indiferencia ante lo incontrolable. En este libro, los autores rescatan las biografías de algunas de las mujeres y hombres de la antigüedad como Epicteto, Marco Aurelio o Porcia Catón, que practicaron las virtudes cardinales del pensamiento estoico (sabiduría, autocontrol, justicia y valor), y que con éstas trazaron un camino de grandeza y serenidad que nos motiva a seguir sus pasos.



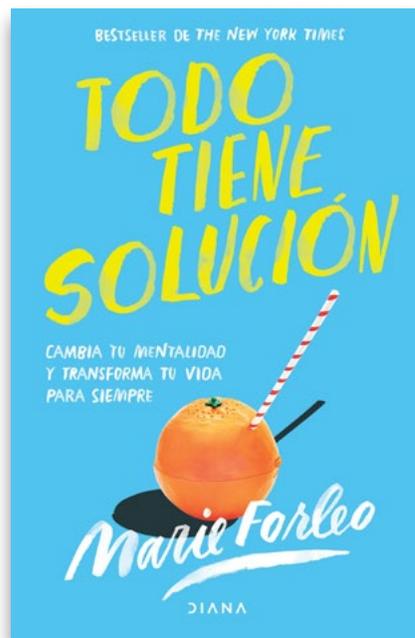
TODO TIENE SOLUCIÓN

CAMBIA TU MENTALIDAD Y TRANSFORMA TU VIDA PARA SIEMPRE

Marie Forleo

Editorial Planeta - Diana | 2021

Todo tiene solución parte de la premisa que cada uno de nosotros somos motor y tenemos la capacidad de transformar nuestra vida cuando contamos con las herramientas y la mentalidad adecuadas. Así, Marie Forleo, la célebre empresaria estadounidense, parte del pensamiento positivo, el entusiasmo y la apreciación para inspirarnos a enfrentar los desafíos cotidianos y alcanzar nuestras metas. Cómo gestionar el dinero, cómo atravesar las críticas y autocríticas, así como la pregunta por cómo aumentar las posibilidades de superar los retos y alcanzar los sueños, son algunas de las lecciones incluidas en este libro.



Annie Ernaux
Los años



LOS AÑOS

Annie Ernaux

Cabaret Voltaire | 2019

En esta novela, la voz de dos narradores se alterna para contarnos sobre el paso de los años, desde la posguerra hasta hoy, y con ello, ofrecer un retrato de la transformación de la sociedad francesa. Retomando fotografías, libros, palabras y objetos de su historia personal, Ernaux, galardonada con el Premio Nobel de Literatura 2022, plantea un análisis de su propia autobiografía que va mucho más allá de la experiencia propia para ofrecer un cuadro colectivo de la experiencia histórica.

MOTIVACIÓN

LOS DOCUMENTALES QUE SE PRESENTAN EN ESTA SELECCIÓN EXPLORAN
CÓMO EL MOTOR QUE IMPULSA NUESTRAS ACCIONES, CONVICCIONES
Y RESILIENCIA, LO PODEMOS ENCONTRAR EN EL HUMOR, EL AFECTO
FAMILIAR Y LA BELLEZA.



IMPACTO CON GAL GADOT

Vanessa Roth | Estados Unidos | 2021 | 6 episodios

Disponible en National Geographic / Disney +

TALES BY LIGHT

Abraham Joffe | Australia | 2015 | 3 temporadas

Disponible en Netflix

MUCHOS HIJOS, UN MONO Y UN CASTILLO

Gustavo Salmerón | España | 2017 | 90 minutos

Disponible en Amazon Prime

MONDAYS AT RACINE

Cynthia Wade | Estados Unidos | 2012 | 39 minutos

Disponible en HBO Max

GENERACIÓN MARTE

Michael Barnett | Estados Unidos | 2017 | 97 minutos

Disponible en Netflix

PROYECTO CHIRINO

Dentro de la serie *La aventura del saber* de RTVE | España | 2020 | 17 minutos

Disponible en RTVE Play <https://bit.ly/3glGr6l>



Massimo Listri, *Venaria Reale IV, Turin, Italia*, 2016. Cortesía de CHROMA GALLERY y el artista. www.chroma-gallery.com | Instagram @chromagallery



Bronwyn Oliver, *Ammonite (Amonita)*, 2005. Cortesía de la artista y Roslyn Oxley9 Gallery, Sidney. www.roslynnoxley9.com.au | Instagram @roslynnoxley9



Estusha

Homenaje a su padre
DR. JACOBO GRINBERG-ZYLBERBAUM



SIN TER CIA

MARZO 16, 21:00 H.

Descubre algunas de las exposiciones y proyectos de arte más interesantes en diferentes ciudades del mundo.



Sharjah Meilha. Fotografía de Ali Omran. Cortesía de Sharjah Art Foundation.

SHARJAH, BIENNIAL 15: THINKING HISTORICALLY IN THE PRESENT

EMIRATOS ÁRABES UNIDOS

febrero a junio de 2023

La edición 15 de la *Sharjah Biennial* organizada por la Sharjah Art Foundation (SAF) está inspirada en el trabajo visionario de Okwui Enwezor, curador, crítico de arte, editor y escritor nigeriano. Con la participación de más de 150 artistas de 70 países, la biennial será presentada en 16 sitios distribuidos por todo el emirato de Sharjah, incluido un mercado de verduras, una central eléctrica y un antiguo jardín de infancia, para invitar a la reflexión sobre el papel que cumplen las bienales en el ecosistema del arte contemporáneo.

www.sharjahart.org | Instagram @sharjahart



Johannes Vermeer, *View of Delft (Vista de Delft)*, 1660-61. Mauritshuis, La Haya.

VERMEER

RIJKSMUSEUM | ÁMSTERDAM

febrero a junio de 2023

Con préstamos de colecciones de todo el mundo, ésta promete ser la mayor exposición del pintor neerlandés jamás realizada. La muestra, que abre la oportunidad sin precedentes para experimentar una variedad de pinturas de Johannes Vermeer en un mismo lugar, ofrece una perspectiva emocionante para pensar desde nuestro presente, el genio de la pintura barroca de este artista. En el marco de la muestra, el público internacional puede acercarse a la obra de Vermeer por medio de una experiencia en línea que está disponible en el sitio web del Rijksmuseum.

www.rijksmuseum.nl | Instagram @rijksmuseum



Aoki Noe, vista de instalación: *furisosogu monotachi / nagasaki (all that floats down / nagasaki)*, Nagasaki Prefectural Art Museum, 2019. Fotografía Yamamoto Tadasu. Fotografía cortesía de ANOMALY, Tokio.

ROPPONGI CROSSING 2022: COMING & GOING

MORI ART MUSEUM | TOKIO

diciembre de 2022 a marzo de 2023

Roppongi Crossing es el título de un ciclo de exposiciones co-curadas que se presentan cada tres años en el Mori Art Museum con la intención de brindar una instantánea de la escena del arte contemporáneo japonés. En este marco se presenta la muestra *Coming & Going* que por medio del arte propone reconocer cómo las migraciones internas y externas, así como las interacciones con otras culturas a lo largo de la compleja historia de Japón, han hecho de este país un lugar en el que coexiste una amplia variedad de personas y culturas.

www.mori.art.museum | Instagram @moriartmuseum

THE PRINT: DÜRER BIS PICASSO
ALBERTINA MUSEUM | VIENA

enero a mayo de 2023

En el marco del vigésimo aniversario de su reapertura, el museo Albertina presenta la muestra *The Print: Dürer to Picasso* en la que se explora el desarrollo de técnicas para producir impresiones gráficas como uno de los mayores logros artísticos de la Edad Media. Las impresiones alcanzaron un estatus igual e incluso superior al de la pintura en la obra de artistas como Schongauer y Durero, tuvieron un pico con las obras de Rembrandt y de Goya e incluso se prolongaron hasta el siglo XIX y XX gracias a la libertad que esta técnica otorga a la experimentación artística.

www.albertina.at | Instagram @albertinamuseum



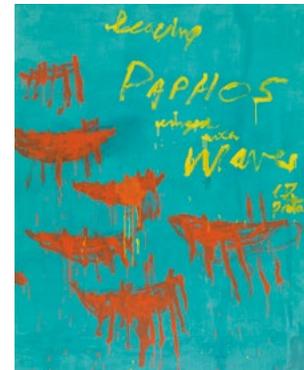
Hendrick Goltzius Phaeton, grabado de 1588. Albertina, Viena.

MAKING PAST PRESENT: CY TWOMBLY
MUSEUM OF FINE ARTS, BOSTON | BOSTON

enero a mayo de 2023

Artista único de la vanguardia estadounidense, Cy Twombly se inspiró en las antiguas culturas griega, romana y egipcia para crear miles de pinturas, esculturas, dibujos, fotografías y grabados en toda su carrera. En esta línea, la muestra que presenta el MFA Boston explora la fascinación del artista por la mitología, la poesía y la arqueología de la antigüedad, manifestada en formas y gestos sutiles que dan como resultado imágenes de gran belleza estética y valor simbólico. La exposición se complementa con otra titulada *Sally Mann and Cy Twombly: Remembered Light*, en la que dialogan esculturas de Twombly con fotografías de su amiga Sally Mann, para mostrar cómo ambos artistas, desde diferentes medios y generaciones, exploran los mismos temas.

www.mfa.org | Instagram @mfaboston



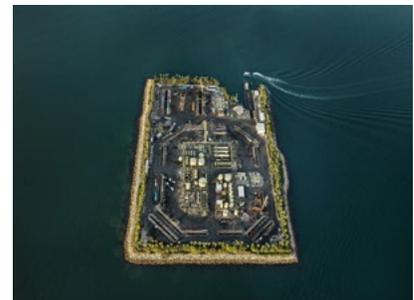
Cy Twombly, *Leaving Paphos Ringed with Waves (III)* [*Saliedo de Pafos rodeados de olas (III)*], 2009. The Eli and Edythe L. Broad Collection. © Cy Twombly Foundation. Cortesía del Museum of Fine Arts, Boston.

ANTROPOCENO
FUNDACIÓN PROA | BUENOS AIRES

diciembre de 2022 a marzo de 2023

Esta muestra, realizada por los artistas canadienses Edward Burtynsky, Jennifer Baichwal y Nicholas de Pencier, combina arte, cine, realidad virtual, realidad aumentada e investigación científica, con el objetivo de indagar sobre las formas en que las prácticas humanas han impactado en el estado, la dinámica y el futuro de la Tierra. Así, por medio del arte, esta propuesta invita al público a visitar distintos lugares del planeta para ser testigos de su esplendor en contraste con paisajes catastróficos provocados por el ser humano.

www.proa.org | Instagram @fundacion_proa



©Edward Burtynsky. Cortesía de Nicholas Metivier Gallery, Toronto.



Cortesía de SFER IK MUSEION.

CANCÚN | EXPOSICIÓN *MAMA*

SFER IK MUSEION | hasta marzo de 2023

SFER IK MUSEION presenta una exposición creada y desarrollada por la artista francesa Marlène Huissoud y las abejas Meliponas nativas de la Península de Yucatán. Con curaduría del director del museo Marcello Dantas, este ambicioso proyecto pensado específicamente para el espacio, conjuga arte y biología, además de involucrar a la vida silvestre como co-creadora activa en el proceso artístico para subrayar el potencial de la interconexión humana con la naturaleza en el arte contemporáneo.

www.sferik.art | Instagram @sferik.art



Vista de la exposición *Ben Vautier. La muerte no existe*. Museo Universitario Arte Contemporáneo, MUAC, octubre 2022-abril 2023. Fotografía de Oliver Santana.

CDMX | EXPOSICIÓN *BEN VAUTIER. LA MUERTE NO EXISTE*

Museo Universitario Arte Contemporáneo | hasta abril de 2023

El MUAC presenta la primera exposición en Latinoamérica del artista Ben Vautier, en la que se ofrece un recorrido por su prolífico trabajo. Por medio de pinturas, esculturas, grabados, dibujos, documentación de acciones y textos que juegan con el español y otras lenguas, como el náhuatl, esta exposición pone en primer plano el proceso creativo de Vautier y su compromiso radical e irreverente con la potencia transformadora del arte.

www.muac.unam.mx | Instagram @muac_unam



Cortesía de La Tallera.

CUERNAVACA | EXPOSICIÓN *¿FUERON TUS LÁGRIMAS O LAS MÍAS?*

La Tallera | hasta febrero de 2023

Esta muestra, resultado de la colaboración entre La Tallera y la Maestría en producción artística (MaPAvisual) de la UAEM, integra piezas, intervenciones artísticas y actividades relacionadas con el legado de David Alfaro Siqueiros. Así, el proyecto presenta ocho aproximaciones contemporáneas a la vida, la obra y el legado del muralista, a cargo de Brenda Virginia Castro, Carolina Bollaín, Christian Becerra, Jonathan Cerón, Laura Elena Garduño, Oso LC, Paul Cisneros y René Torres.

www.saps-latallera.org | Instagram @latallera



Cortesía del Museo de Arte de Zapopan.

GUADALAJARA | EXPOSICIÓN *PODER BLANDO – HISTORIAS DE BÚSQUEDA*

Museo de Arte de Zapopan | hasta abril de 2023

Ante la crisis de las más de 100 mil desapariciones forzadas en nuestro país, la artista Miriam Rodríguez ha trabajado para encarar el problema acompañando y apoyando a la organización civil, Familias Unidas por Nuestros Desaparecidos Jalisco (FUNDEJ). En esta línea, la muestra *Poder Blando – Historias de búsqueda* documenta este proceso y explora, a partir de experiencias individuales de las familias buscadoras, la idea propuesta por Joseph Nye de ‘poder blando’ entendida como la habilidad de influir la conducta de otros mediante medios culturales e ideológicos para alcanzar los resultados deseados.

www.maz.zapopan.gob.mx | Instagram @mazmuseo



Cortesía del Laboratorio Arte Alameda.

LOS REYES | EXPOSICIÓN *AMOR ROJO*

Laboratorio Arte Alameda | hasta marzo de 2023

En el marco de su 22 aniversario, el Laboratorio Arte Alameda presenta la exposición *Amor rojo*. Este proyecto de la artista española Dora García en colaboración con cuatro investigadoras mexicanas, ofrece una visión de los feminismos en Latinoamérica y sus relaciones históricas por medio de tres videos y material de archivo. Un extenso programa público que incluye actividades virtuales y presenciales acompaña esta muestra.

www.artelameda.bellasartes.gob.mx | Instagram @artelameda

MÉRIDA | EXPOSICIÓN *HOMENAJE, GABRIEL RAMÍREZ AZNAR*

Museo de Arte Contemporáneo Ateneo de Yucatán, MACAY | hasta marzo de 2023

El MACAY presenta una exposición para homenajear al pintor yucateco Gabriel Ramírez Aznar, creador polifacético y reconocido a nivel nacional e internacional. La selección de obra que conforma esta exposición acerca al público al estilo característico de la producción de Ramírez Aznar: la libertad compositiva, su intenso cromatismo y la fusión de la nueva figuración con la pintura abstracta geométrica.

www.macay.org | Instagram @museo_macay

PRESA MADÍN | EXPOSICIÓN *DISEÑO EN FEMENINO. MÉXICO 1940-2022*

Museo Franz Mayer | hasta abril de 2023

Esta muestra, curada por Ana Elena Mallet y Pilar Obeso, presenta un acercamiento al diseño desarrollado por cuatro generaciones de mujeres en México con el objetivo de dar lugar a una reflexión sobre los avances y logros alcanzados en una industria dominada por los hombres. Así, la exposición contempla el trabajo de 110 diseñadoras a lo largo de 82 años, y exhibe más de 300 piezas provenientes de 15 estados de México para visibilizar y documentar el trabajo de las mujeres diseñadoras de nuestro país.

www.franzmayer.org.mx | Instagram @museofranzmayer

QUERÉTARO | EXPOSICIÓN *AURA MÚLTIPLE*

Museo de la Ciudad de Querétaro | hasta marzo de 2023

Esta muestra, organizada por el Centro de Formación, Producción e Investigación Gráfica, Museograbado, reúne dos conceptos aparentemente contradictorios pero que actualmente caracterizan la realidad de la creación gráfica en nuestro país. La propuesta curatorial a cargo de Plinio Ávila que incluye obra de artistas como Enrique Ježik, Antony Gormley, Francisco Toledo y Tania Candiani, entre muchos otros, explora cómo ha cambiado lo que comúnmente conocemos como gráfica, hacia una visión de arte múltiple que da lugar a obras que se alejan de los criterios tradicionales bajo la denominación de estampa.

Instagram @mcqro | Facebook @MUSEOCDGRO

TIJUANA | EXPOSICIÓN *LOS BRACEROS VISTOS POR LOS HERMANOS MAYO*

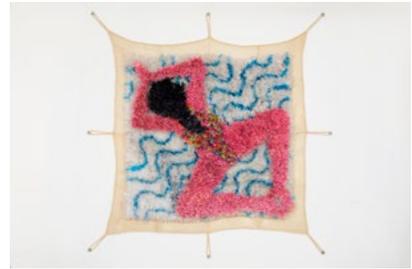
Centro Cultural Tijuana | hasta mayo de 2023

Con curaduría del historiador estadounidense John Mraz, esta muestra fue realizada en colaboración con el Archivo General de la Nación y el Museo Nacional de los Ferrocarriles Mexicanos. La exposición presenta una selección de fotografías del colectivo los Hermanos Mayo, considerados los fotoperiodistas más prolíficos de su tiempo, en la que presentan el programa de trabajadores agrícolas que migraron a los Estados Unidos a mediados del siglo XX.

www.cecut.gob.mx | Instagram @cecut_mx



Cortesía del Museo de Arte Contemporáneo Ateneo de Yucatán, MACAY.



Aurora Pellizzi, *Rana (Breaststroke)*, 2022. Producido en la Ciudad de México. Colección de Aurora Pellizzi. Fotografía de Ramiro Chaves. Cortesía de Aurora Pellizzi.



Cortesía de Plinio Ávila.



Cortesía del Centro Cultural Tijuana.

LA PAZ DE NOBEL

por Sara Mariana Benítez Sierra

LA VIDA Y LEGADO DE ALFRED NOBEL, QUÍMICO, INGENIERO,
 ESCRITOR E INVENTOR SUECO, REFLEJA UN AMOR PROFUNDO
 POR EL CONOCIMIENTO Y UNA LABOR COMPROMETIDA CON EL
 DESARROLLO DE LA HUMANIDAD.

*You say I am a riddle — it may be
 for all of us are riddles unexplained.
 Begun in pain, in deeper torture ended.
 This breathing clay what business has it here? [...].¹*
 Alfred Nobel

Para muchos el nombre Nobel sobrevive como un premio, un galardón de talla internacional que se otorga a personas o instituciones que han hecho contribuciones importantes a la humanidad. Estos se entregan de manera anual y cada persona recibe una importante suma de dinero, una medalla y un diploma.

El creador de este distinguido premio se llamó Alfred Bernhard Nobel, nacido en Estocolmo en los años treinta del siglo XIX. A su nacimiento, la familia Nobel había quedado en la ruina por completo, pero años después se trasladaron a Rusia donde su padre comenzó a ver nuevamente su suerte como fabricante de armas. La Guerra de Crimea le devolvió a la familia el éxito con su negocio.

Debido a esto, Nobel creció con la posibilidad de acceder a una buena educación. Aprendió a hablar sueco, ruso, francés, inglés y alemán. A pesar de los intereses familiares por que continuara con una carrera donde se explotaran sus conocimientos para desarrollar armas, es bien sabido por algunas fuentes

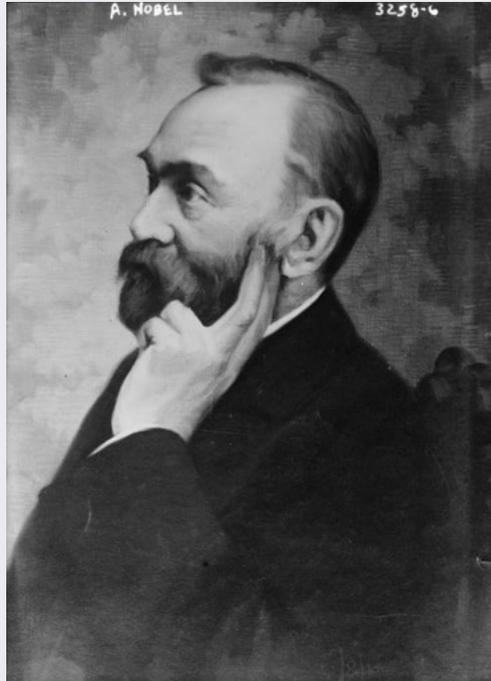
que Alfred tenía un interés inmenso en la poesía y muchos lo describían como un chico ingenuo. Por esto, dedicó parte importante de su vida a la investigación científica.

Después de su contacto y viajes por Suecia, Alemania, Estados Unidos y París, conocerá a personajes como el profesor T.J. Pelouze, y más tarde al químico Ascanio Sobrero quien tres años después inventaría la nitroglicerina, un líquido sumamente explosivo que se logra mezclando glicerina con ácido sulfúrico y nítrico.

Además de su poder explosivo, era un material sumamente impredecible, por lo que Nobel estuvo interesado en poder llevar este líquido a otras esferas de su trabajo, sobre todo para la industria de la construcción. ¡Increíble pensar en que esto podría reducir horas y horas hombre de trabajo de construcción monumental!

Lo impredecible del líquido tenía que ser resuelto con alguna especie de método que pudiera controlar la detonación. Pero el tiempo no estuvo de lado de los Nobel, la guerra había terminado y por tanto debían de regresar. La empresa de su padre ya no estaba en condiciones de continuar con la investigación sobre este explosivo. Pronto la vida les sonreiría nuevamente porque comenzarían la explotación de petróleo en el Imperio Ruso, lo que les permitió convertirse en una de las familias más ricas de su tiempo.

¹ "Dices que soy un acertijo — puede ser / Dado que todos nosotros somos acertijos inexplicables. / Comenzó con dolor, y en tortura profunda terminó. / Esta arcilla que respira ¿qué idilio tiene aquí?". Traducción de la autora.



Bain News Service, *Alfred Nobel*. Via Library of Congress.
Disponible en www.loc.gov/item/2014697754/.

“Sus deseos fueron que su fortuna fuera utilizada para otorgar estos premios [...] y seguir motivando el desarrollo científico, cultural y humano de la sociedad”.

Pronto, Alfred demostró ser un hombre con grandes habilidades con la venta de la dinamita y se convirtió en un empresario. Conforme pasaron los años fundó más de noventa laboratorios en distintos países. El desarrollo de estos explosivos militares le acarrearón una vida llena de culpabilidad y ansiedades. Se sentía responsable del mal que habían generado sus invenciones y por ello se interesó en hacer un testamento en el que buscaba crear una serie de premios para beneficio de la humanidad en campos de la física, la química, la fisiología, la medicina y la literatura.

En su vejez, Nobel conoció a Bertha Félicie Sophie Gräfin Kinsky von Wchinitz und Tettau, activista pacifista, periodista y novelista austríaca, quien marcaría pauta para los libros de historia del Premio Nobel de la Paz. Bertha trabajó como su secretaria en París y rápidamente desarrollaron una amistad muy cercana. Esta relación fue tan importante para Nobel, que cuando ella tomó una postura de desarme y escribió el libro *¡Abajo las Armas!*, él consideró de vital importancia incluir en los premios un reconocimiento para

personas u organizaciones que promovieran la paz. En 1905, por decisión del Parlamento Noruego, se le otorgó a Bertha von Suttner (ahora conocida por su nombre de casada) el Premio de la Paz.

Nobel falleció en San Remo el 10 de diciembre de 1896. Sus deseos fueron que su fortuna fuera utilizada para otorgar estos premios y que se hiciera una fundación que se encargara de cuidar y promover de la mejor manera los intereses financieros de la institución para entregar este premio año con año y seguir motivando el desarrollo científico, cultural y humano. **T**

Sara Mariana Benítez Sierra es egresada de la Licenciatura en historia por la Universidad Iberoamericana. Realizó una estancia académica en la Universidad de Leiden, en los Países Bajos y actualmente estudia el posgrado en artes visuales en la Facultad de Artes y Diseño de la UNAM. Trabaja para el proyecto *Defensores de la Democracia* y es creadora del proyecto de divulgación *Historia Chiquita*. Twitter [@samaranto](https://twitter.com/samaranto) | Instagram [@samarantoo](https://www.instagram.com/samarantoo)

AGUA, ¿DÓNDE VAS?

por Sandra Sandoval Mato

EL TRABAJO DE SOMOS AGUA, UNA INICIATIVA MULTIDISCIPLINARIA DE JÓVENES MEXICANOS QUE DESARROLLAN PROYECTOS PARA DAR ACCESO A AGUA POTABLE A COMUNIDADES RURALES, ES MOTOR PARA CONCIENTIZARNOS, NO SÓLO DEL USO DE ESTE RECURSO, SINO PARA CONOCER LA SITUACIÓN DE LOS OTROS Y CONSTRUIR UN FUTURO MÁS EQUITATIVO.

De nuevo una inquietud sin nombre me interrumpe el sueño. ‘No veas el reloj’, recomienda mi terapeuta para controlar el insomnio del que soy objeto desde que el rumor de una enfermedad lejana se convirtió en pandemia. Todo en calma. ‘Deben ser las tres de la mañana’, pienso. Deslizo los pies en las sandalias y me dirijo al baño. Trato de ser breve y no poner mucha atención en ningún sitio, de lo contrario, me quedaré despierta otra noche. Jalo la cadena, lavo mis manos. De vuelta a la orilla de la cama, estiro la mano a la mesita de noche para tomar el agua que, en previsión, sirvo antes de volver a intentar dormir. Doy un trago grande. En mi país, millones de personas no cuentan con agua limpia para acompañar sus noches en vela, eso tiene que cambiar.

De acuerdo con datos del Gobierno de México, 77% de la población vive en las regiones donde hay menos agua; 12 millones de personas carecen de agua potable y 24 millones, de alcantarillado. En 2015, la falta de saneamiento y la escasez de agua potable ocasionaban la muerte de mil niños cada minuto alrededor del mundo debido a enfermedades diarreicas prevenibles. Hoy, dos tercios de los municipios del país están batallando con la falta de agua. Expertos aseguran que el rumor de una crisis hídrica se ha convertido en sequía.

No es ningún secreto que las comunidades más pobres son las más afectadas. La desigualdad económica está estrechamente ligada al acceso a servicios básicos y derechos humanos, como contar con agua potable. Consciente de esta realidad, Somos

Agua, conformada por un grupo de jóvenes mexicanos, trabaja para brindar acceso al agua potable a comunidades rurales de México, implementando ecotecnologías y esfuerzos multidisciplinarios.

El equipo de Somos Agua visita las fuentes principales de agua de las comunidades rurales donde trabajan. Ahí, realizan pruebas a los manantiales para detectar la presencia de contaminantes químicos, como fosfatos y nitratos ocasionada, generalmente, por el uso excesivo de fertilizantes o un mal manejo de residuos sólidos. Con la información recopilada, Somos Agua diseña, en conjunto con la comunidad, acciones necesarias para llevar cada vez más agua limpia y segura a todos sus habitantes.

Para los hogares, la organización creó los filtros Somos Agua. A través de cerámica, plata coloidal, carbón activado y la acción de la gravedad, son capaces de filtrar hasta 50 mil litros de agua, brindándole a las familias hasta seis años de agua limpia, lo que equivale a 2 500 garrafones, un ahorro de 100 mil pesos por familia.

Construcción de cisternas, instalación de estaciones para lavado de manos en espacios públicos, y donación de filtros purificadores de agua, son algunas de las acciones que esta organización civil ha llevado a cabo a lo largo de una década. Ahora más que nunca, es de suma importancia, no sólo hacer uso responsable del agua, sino también conocer y apoyar iniciativas que desarrollen proyectos para contribuir a una sociedad más equitativa y justa. **T**



“[...] un grupo de jóvenes mexicanos, trabaja para brindar acceso al agua potable a comunidades rurales de México, implementando ecotecnologías y esfuerzos multidisciplinarios”.



Agua, ¿dónde vas?

Agua, ¿dónde vas?

Riendo voy por el río a las orillas del mar.

Mar, ¿adónde vas?

Río arriba voy buscando fuente donde descansar.

Chopo, y tú ¿qué harás?

No quiero decirte nada. Yo..., itemblar!

¿Qué deseo, qué no deseo, por el río y por la mar?

Cuatro pájaros sin rumbo en el alto chopo están.

Federico García Lorca

FUENTES

Gobierno de México, “Objetivo de Desarrollo Sostenible 6: Agua Limpia y Saneamiento” en *Gobierno de México - Agenda 2030*.

Maria Abi-Habib y Bryan Avelar, “Cazando el agua: una cruel sequía afecta a México” en *The New York Times*, agosto de 2022, <https://nyti.ms/3TZbMdn> (verificado el 26 de diciembre de 2022).

Somos Agua, <http://instagram.com/somosaguamx> (verificado el 26 de diciembre de 2022).

Sandra Sandoval Mato (Ciudad de México, 1990). Pensativa, observadora, música autodidacta, locutora y creativa apasionada por la literatura, las artes visuales y la justicia social. Estudió Comunicación Audiovisual buscando explorar medios para expresar y comprender las emociones humanas.

ARQUITECTURA RELIGIOSA Y ARTE URBANO SE UNEN PARA DAR VIDA A UN NUEVO ESPACIO CONOCIDO COMO LA IGLESIA SKATE

por Karina Izquierdo

UN PROYECTO DE RECUPERACIÓN Y APROPIACIÓN URBANA POR MEDIO DEL ARTE EN EL NORTE DE ESPAÑA PUEDE INSPIRAR A QUE EN NUESTRO PAÍS, MEDIANTE LA INNOVACIÓN Y LA CREATIVIDAD, REPLANTEEMOS EL USO DE VIEJAS ESTRUCTURAS PARA DAR VISIBILIDAD A DIVERSOS GRUPOS URBANOS.

¿Dónde?

La iglesia de Santa Bárbara se encuentra en el pueblo de Llanera en Asturias. Fue construida en 1912 como parte de un complejo de viviendas para los trabajadores de una fábrica de explosivos. Como muchas empresas después de la Guerra Civil, ésta cerró y las instalaciones quedaron en desuso. El complejo fue demolido. Sin embargo, el único elemento construido que permaneció en pie fue la iglesia. El resultado, un templo en medio de un polígono industrial despojado de un contexto social y cultural.

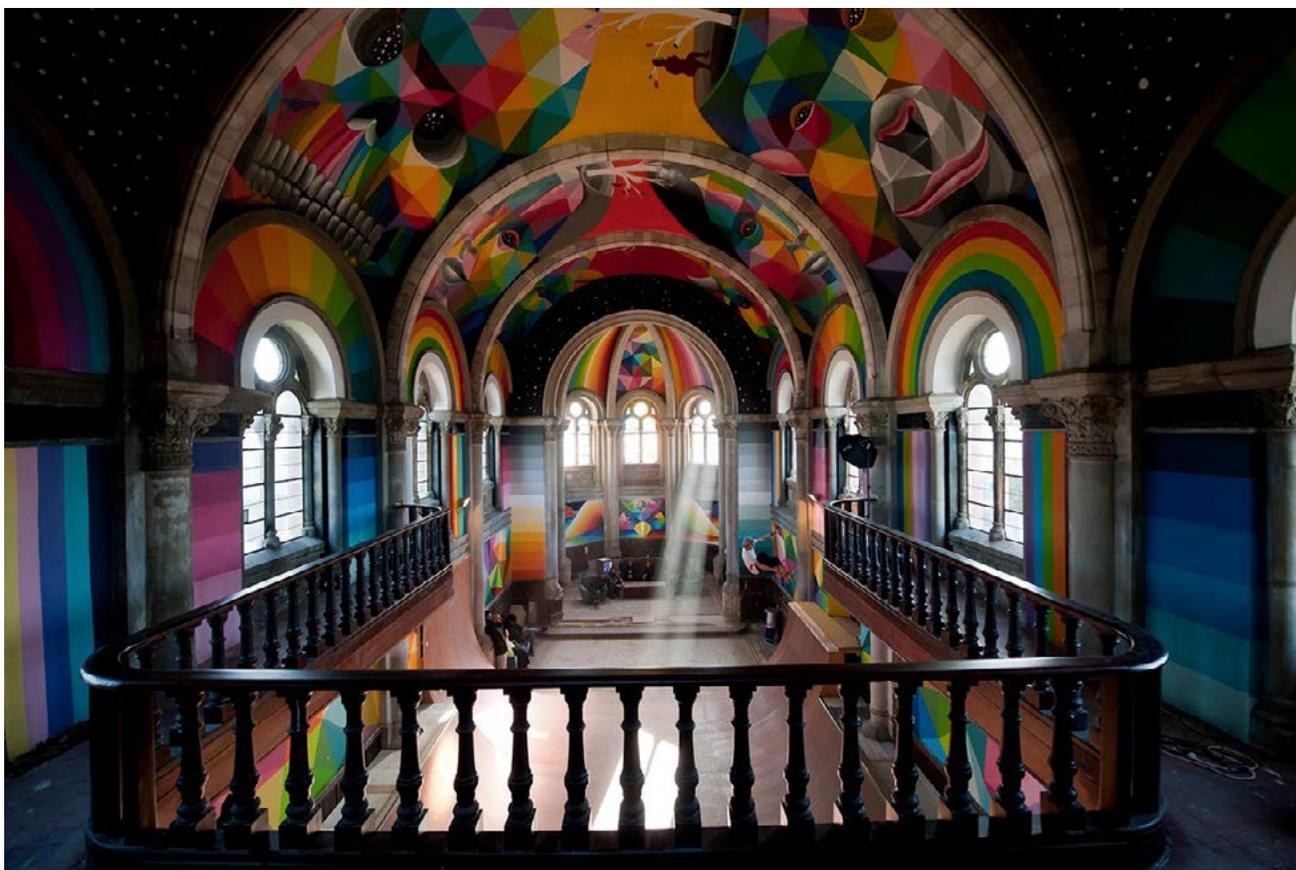
¿Qué?

En 2007 un joven empresario de Oviedo compró la iglesia y creó el colectivo *Church Brigade*, con el fin de recaudar fondos para darle una nueva vida. Gracias a la campaña de *crowdfunding* y los patrocinadores conseguidos, la iglesia volvió a abrir sus puertas 100 años después a un público muy diferente, los amantes del skate. Quizás el punto a destacar de esta reconversión de arquitectura religiosa, sea el proceso de desacralización colectiva del espacio. Las superficies de la iglesia se transformaron en rampas y los vitrales rotos fueron reemplazados con vidrieras de color. Los muros internos fueron intervenidos



con colores vibrantes, geometrías, cuerpos y caras anónimas a manos del artista Okuda San Miguel.

Rápidamente el Templo Kaos, así nombrado por Okuda, se dio a conocer entre la cultura del skate, creando un nuevo espacio de expresión y apropiación cultural por parte de un grupo urbano.



Todas las imágenes: Óscar San Miguel Okuda, *Kaos Temple* en Oviedo, España, 2015. Cortesía del artista / Factory of Dreams. www.okudasanmiguel.com | Instagram @okudart



¿Cómo?

En México también existen espacios religiosos abandonados, y su recuperación podría aportar nuevas expresiones artísticas y usos al contexto urbano en el que se encuentran. Pensar en un ejemplo así para México no resulta tan complejo dado que el éxito del proyecto no recae precisamente en el apoyo institucional, sino en el esfuerzo de un colectivo comprometido con el rescate de un lugar, con un

propósito común. Por esto, replantear viejas estructuras mediante la agitación artística, para dar identidad a un lugar y visibilidad a un sector de la población es factible y por qué no, deseable. **T**

Karina Izquierdo es arquitecta por la UNAM, con experiencia internacional en proyectos urbanos y estrategias territoriales, así como consultora en soluciones metropolitanas para la implementación de la Agenda 2030 desde las políticas públicas, el desarrollo urbano sostenible y la participación ciudadana. Twitter @karina_izq

EL METAVERSO: LA EVOLUCIÓN DE LA REALIDAD

por Rafael Bifano

imágenes de In return

DE UN TIEMPO PARA ACÁ LA IDEA DEL METAVERSO SE HA PERFILADO COMO EL SIGUIENTE PASO DEL DESARROLLO VIRTUAL. AUNQUE LOS DESAFÍOS SON MUCHOS TODAVÍA, ES VERDAD QUE LAS INDUSTRIAS TECNOLÓGICAS, CREATIVAS Y DE ENTRETENIMIENTO ENCUENTRAN CADA VEZ MÁS MOTIVOS PARA CAMINAR HACIA ESTE ESPACIO QUE FUSIONA LA REALIDAD FÍSICA CON LA VIRTUALIDAD.

Desde hace un par de años la palabra metaverso se ha apoderado de los encabezados de eventos de tecnología e innovación. A pesar de ser común, la palabra sigue siendo un concepto en construcción. Algunas personas visualizan el metaverso como una realidad alterna en la que podrás visitar mundos mágicos en una especie de realidad virtual, algo muy parecido a un videojuego; otras piensan en una especie de capa de información adicional a nuestro mundo con la que podremos interactuar de forma natural, realidad aumentada. Otros más piensan que será el siguiente paso de Internet Web 3.0. La única verdad sobre el metaverso actualmente es que es un tema apasionante que motiva hasta a las más poderosas compañías del mundo a ser pioneras en este espacio.

El metaverso es un concepto fluido que está evolucionando constantemente y tiene un poco de similitud con el concepto de "Internet" o el de "ciberespacio" en la década de los ochenta y noventa. En ese momento el mundo utilizaba la palabra Internet para clasificar todo: blogs, comercio electrónico, salas de chat, correo electrónico, páginas web y demás. Con el paso del tiempo, cada concepto adquirió su propio nombre y características hasta evolucionar en lo que hoy se conoce como Web 2.0. El metaverso es algo que podemos ver de la misma manera, una forma genérica de llamar al siguiente paso de la humanidad en el mundo virtual.

¿De dónde viene la idea del metaverso? El concepto tiene sus orígenes en la ciencia ficción, una de las

primeras apariciones importantes de éste se encuentra en *Snow Crash* de Neal Stephenson, en donde el metaverso es un mundo virtual en el que se puede vivir una especie de realidad alterna o segunda vida. Bajo esta premisa se desarrollaron otras historias como las películas *Matrix* y *Ready Player One*.

La arquitectura del metaverso según esta visión consta de una interfase (un visor, una conexión al cerebro, guantes o trajes), que conecta los sentidos del ser humano a una especie de Avatar (personaje virtual, alter ego) de un mundo virtual complejo. El objetivo de este metaverso es ofrecer diferentes experiencias que pueden ser basadas tanto en el mundo real: viajar a Nueva York y caminar en Times Square en año nuevo, o en el mundo fantástico: emprender una aventura en la Tierra Media con Gandalf, Frodo y Legolas.

Este concepto ha motivado al gigante de las redes sociales Meta Platforms, Inc. (antes Facebook) a cambiar el rumbo de su compañía y enfocarse en crear un mundo virtual. Dicho mundo eventualmente permitiría que los humanos trabajaran en el metaverso de una compañía concreta, o incluso para una compañía que solamente existe en el metaverso, como podría ser un arquitecto virtual que decore un hogar o ayude a crear un submundo para ti y tus seres queridos.

Sin embargo, no tenemos que esperar más para empezar a disfrutar del concepto de metaverso. Hoy en



In return (Guus ter Beek + Tayfun Sarier) y Mr. Whisper, de la serie *Away from reality (Lejos de la realidad)*, 2015. Cortesía de In return + Mr. Whisper.

“Hoy no solamente tenemos gente desarrollando videojuegos y sistemas financieros sino también pioneros en el arte y exposiciones virtuales diseñando lo que podría ser un metaverso artístico”.

día, gracias a la industria de los videojuegos, existen múltiples plataformas que exploran la magia de estos mundos virtuales. Juegos como *Fortnite*, *Minecraft*, *Decentraland* y *Roblox* son considerados como parte del metaverso. Estos juegos evolucionaron de ser simples videojuegos a comunidades con acceso a eventos digitales. Cantantes como Ariana Grande y Travis Scott han realizado conciertos temáticos en el universo de *Fortnite*. *Roblox*, por su parte, te permite crear un sinfín de experiencias y compartir distintos mundos con tu comunidad.

La pasión por el metaverso es tan grande que sólo en 2022 se han organizado varios eventos relacionados con él. Uno de ellos, el llamado MetaWeek en Dubai, tuvo lugar en marzo y septiembre. En dichos eventos no sólo se tocó el tema del metaverso, sino del

cambio económico que prevén sucederá en un futuro próximo. Varios de los invitados son expertos en criptomonedas, blockchain y NFT, tecnología que se perfila para ser revolucionaria en estas plataformas.

En los siguientes años es un hecho que el metaverso va a evolucionar. Hoy no solamente tenemos gente desarrollando videojuegos y sistemas financieros sino también pioneros en el arte y exposiciones virtuales diseñando lo que podría ser un metaverso artístico. El Centre Phi en Montreal es un espacio donde la música, el cine y el arte convergen con la tecnología al ofrecer exposiciones virtuales como las de Marco Brambilla.

Como se puede ver, el metaverso es nuevo y muy atractivo para un sinfín de personas de todo tipo y no dudo que esa pasión y motivación culminen enriqueciendo el mundo en el que vivimos. **T**

Rafael Bifano Beltrán es ingeniero en electrónica por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey y tiene un MBA por la Schulich School of Business de Toronto. Actualmente trabaja en el área de Analytics + Marketing en Stingray Music. Es amante de la tecnología, los videojuegos y la ciencia ficción. Twitter [@rafaelbifano](https://twitter.com/rafaelbifano) | LinkedIn <https://bit.ly/3fonejz>

In return es un estudio creativo londinense, formado por Guus ter Beek y Tayfun Sarier, que pretende ser un espacio para investigar nuevas ideas y tecnologías. *Away From Reality* es una serie realizada en colaboración con el fotógrafo Mr. Whisper que consistió en retratar habitantes de Londres utilizando auriculares de realidad virtual para reflexionar sobre la nueva realidad tecnológica. www.in-return.com | Instagram [@guusterbeek](https://www.instagram.com/guusterbeek) y [@tayfunsarier](https://www.instagram.com/tayfunsarier)

OLIVETTI: UNA EMPRESA QUE COMBINÓ NEGOCIOS, BELLEZA, CULTURA Y TRABAJO

por Enrico Gianese

LA HISTORIA DE LA EMPRESA ITALIANA DE MÁQUINAS DE ESCRIBIR, COMPUTADORAS E IMPRESORAS ES EJEMPLO DE QUE EL ÉXITO DE UN PROYECTO DE NEGOCIOS PUEDE IR ACOMPAÑADO DE VALORES SOCIALES, ELEGANCIA Y CREATIVIDAD.

¿Cómo una empresa italiana, nacida en Ivrea, una pequeña ciudad en la periferia de Turín, pudo ser un símbolo de disrupción durante algunas décadas del siglo XX? Esta interrogante se podría responder con una frase que se le atribuye a muchos personajes: “El abejorro tiene las alas más pequeñas que el resto de su cuerpo y por eso no puede volar, pero él no lo sabe y sigue volando”.

Así pues, la fábrica de máquinas de escribir, fundada en 1908 por Camillo Olivetti, se ha convertido en sinónimo de elegancia, estilo e innovación, tanto tecnológica como social. La máquina de escribir portátil denominada *Lettera 22* fue diseñada por el arquitecto Marcello Nizzoli. Su éxito en los años 50 fue tal que el Illinois Institute of Technology (IIT) la consideró en 1959 el mejor producto de diseño del siglo. Por si fuera poco, está expuesta en la colección permanente del MoMA de Nueva York.

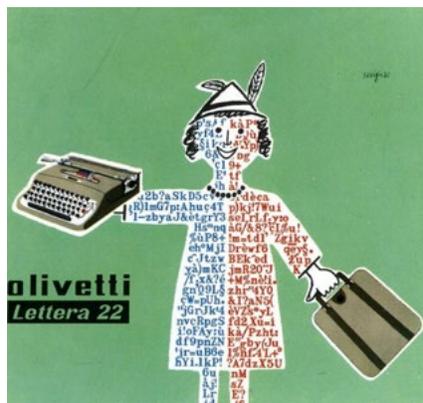
Un hombre que encarnó el espíritu de la empresa fue el hijo mayor de Camillo Olivetti, Adriano, quien se encargó de guiar el negocio en busca de soluciones modernas sin olvidar el crecimiento laboral, cultural y humano de los trabajadores. En la fábrica laboraban poetas, artistas, diseñadores, escritores y lo hacían de la mano de ingenieros, mezclando la creatividad con la técnica.

Revolucionario para la época, como también para nuestra actualidad, Adriano Olivetti mandó construir bibliotecas dentro de la fábrica. Además, ofrecía a sus trabajadores conciertos, exposiciones y otros eventos de la misma índole, convencido de que un equipo sensible a la cultura y a las artes generaría mayor rendimiento y mejoraría el ambiente laboral.

La estética tenía un papel importante para las mismas boutiques Olivetti —las que ahora llamamos *store*



Publicidad de la máquina de escribir M20 en la revista *L'Illustrazione Italiana* en los años 20.

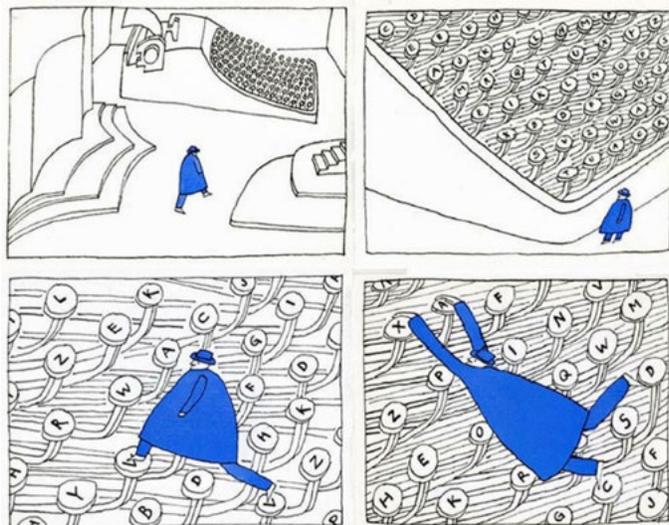
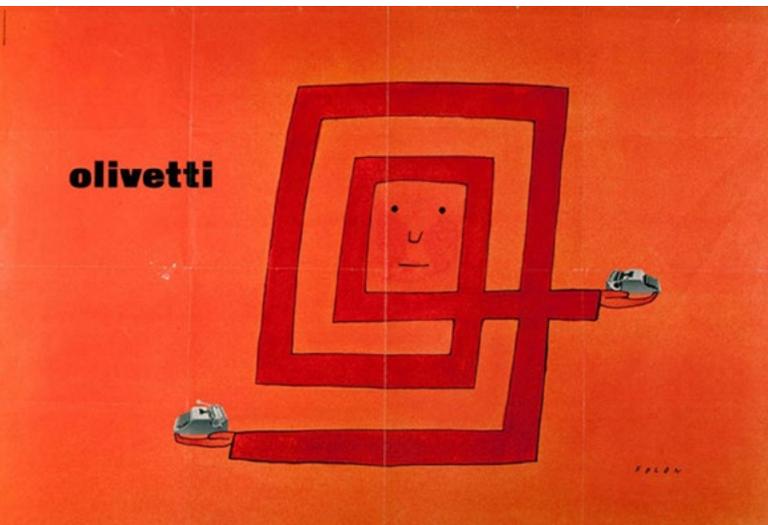


Cartel publicitario diseñado en 1954 por Raymond Savignac para la máquina de escribir portátil Lettera 22.



Cartel publicitario de Giovanni Pintori para la máquina de escribir portátil Lettera 22, publicado en revistas y periódicos italianos a finales de los años 50.

Todas las imágenes se encuentran en la Associazione Archivio Storico Olivetti, Ivrea - Italia y son reproducidas con su autorización. www.storiaolivetti.it



Cartel publicitario de Jean Michel Folon. En este cartel de 1966-67, el artista belga transforma el logotipo diseñado por Marcello Nizzoli en una figura que sostiene una máquina de calcular y una máquina de escribir.

Dibujos de Jean Michel Folon para el folleto *Le message*, editado por Folon y Giorgio Soavi, y publicado por Olivetti y Herman éditeurs de París en 1967.

“El trayecto empresarial de la familia Olivetti es la aventura de soñadores que [...] contribuyeron al desarrollo del ser humano y lo acompañaron hasta la Luna”.

brand— en ciudades como Venecia, Buenos Aires, Nueva York y París; todas diseñadas por arquitectos de fama mundial. Las fábricas también tenían que respetar los principios estéticos de la marca, tanto que la de Ivrea es actualmente patrimonio de la UNESCO.

Los objetivos de la empresa eran, antes que nada, la innovación tecnológica y la expansión en el mercado global. Un símbolo de eso fue *Programma 101*. Considerada por muchos expertos como la primera PC de la historia, fue presentada en la Feria Mundial de Nueva York en 1964, donde tuvo un éxito impresionante. La sensación fue tal que tuvieron que pedir apoyo de la seguridad para manejar las largas filas que se crearon frente al *stand*.

El producto fue tan revolucionario y eficaz que la NBC compró algunos ejemplares para calcular los resultados electorales en Estados Unidos. Inclusive la NASA optó por la marca italiana para sus misiones espaciales; el *Programma 101* se utilizó para planear el alunizaje del Apolo 11.

También grandes personajes del arte utilizaron máquinas Olivetti para escribir. Pensemos por ejemplo en Julio Cortázar enamorado de su *Lettera 22* que lo acompañó para escribir *Rayuela*; Oriana Fallaci,

periodista italiana de la segunda mitad del siglo XX, se sirvió de una Olivetti para narrar, entre otros, la Guerra de Vietnam y la masacre de Tlatelolco. Por su parte, la escritora mexicana contemporánea, Cristina Rivera Garza, revela en una entrevista que al inicio de su carrera se sirvió de un modelo *Lettera 22*, mientras que Francis Ford Coppola utilizó un modelo *Lettera 32* para escribir el guión de *El Padrino*.

El trayecto empresarial de la familia Olivetti es, indudablemente, la aventura de soñadores que, con su ingenio y creatividad, contribuyeron al desarrollo del ser humano y lo acompañaron hasta la Luna.

Actualmente, Olivetti es parte del grupo TIM, la compañía más grande de telecomunicaciones en Italia. Su negocio principal es ahora la innovación digital y está enfocada en el sector IoT (Internet de las cosas), *Analytics* y *Big data*. Hoy en día su lema es *Design meets technology*. La historia continúa... **T**

Enrico Gianese estudió relaciones internacionales en Italia; participó en diferentes proyectos de la Unión Europea en Bruselas y Estrasburgo. Después de trabajar varios años en Francia, es actualmente *sales manager* en una empresa de tecnología y domótica en México. Es un apasionado de la geopolítica, economía e innovación empresarial.

www.storiaolivetti.it

ENTREVISTA AL MAESTRO EMILIO GONZÁLEZ DE CASTILLA DEL VALLE, RECTOR DE LA ESCUELA LIBRE DE DERECHO. “CUMPLIR EL COMPROMISO CON LA EDUCACIÓN DE CALIDAD”

por Carlos O. Noriega

fotografías de Arely López

entrevista realizada el 19 de noviembre de 2022

EN ESTA CONVERSACIÓN EL MAESTRO EMILIO GONZÁLEZ DE CASTILLA DEL VALLE, RECTOR DE LA ESCUELA LIBRE DE DERECHO, PROFUNDIZA SOBRE LA VOCACIÓN DE LA INSTITUCIÓN QUE DIRIGE, SU PRÁCTICA DENTRO DEL DERECHO CIVIL Y MERCANTIL, ADEMÁS DE LOS POSIBLES MOTORES DE CAMBIO PARA UNA MEJOR APLICACIÓN DE LA JUSTICIA EN NUESTRO PAÍS.

Emilio González de Castilla del Valle es un líder del derecho y de la enseñanza del mismo. Lo comprueba su trayectoria como Presidente de la Barra Mexicana, el Colegio de Abogados (2003-2004) y Presidente del Instituto Mexicano de Arbitraje (2013-2014).

Es consejero del Consejo General de la Abogacía Mexicana, postulante ante Tribunales, árbitro en arbitrajes comerciales nacionales e internacionales, abogado de parte, árbitro y Miembro de la Comisión de Arbitraje de CANACO (Cámara Nacional de Comercio de la Ciudad de México).

Principalmente es un caso de éxito de la Escuela Libre de Derecho (ELD), institución en la que ha impartido obligaciones civiles por más de 40 años, lo que lo llevó a ser electo como Rector de la institución.

Es un apasionado de la historia de la ELD, de su arquitectura, de su legado y de los volúmenes que resguarda su biblioteca.

Es un hombre íntegro, con “Diligencia, probidad, buena fe, libertad e independencia, justicia, lealtad, honradez, dignidad y respeto”, valores que rigen su profesión. Y agrega: “Esos valores se plasmaron en el Código de Ética Profesional de la Barra Mexicana, Colegio de Abogados.”

Ante la pregunta qué es la ELD y en qué se distingue de otras instituciones universitarias, responde:

Es una institución única e irrepetible, que ha desempeñado su labor por 110 años. Nace en 1912, como consecuencia de un movimiento de maestros y alumnos en protesta por ciertas decisiones adoptadas en la entonces Escuela Nacional de Jurisprudencia.

A esa institución incipiente y de facto se le vaticinó que su existencia no llegaría a la primera temporada de lluvias. Sin embargo, logró encontrar una plena legitimación por la sociedad mexicana, misma que fue refrendada por decreto presidencial. Así, se constituyó como la ELD, con plena validez de sus estudios, y ha cumplido ahora 110 temporadas de lluvia.

La enseñanza del derecho se lleva a cabo por profesores comprometidos que, además de ejercer la profesión, desempeñan su tarea docente sin remuneración alguna, lo que permite el acceso a la educación de excelencia a un alumnado plural. Esta educación de excelencia sin remuneración y la anualidad de su programa de estudios, con exámenes orales, hacen de la ELD una institución, como señalamos, única e irrepetible. En ella, además y como nota distintiva, el orden y la disciplina quedan confiadas al honor de los maestros y alumnos.





“No hay acción humana que no tenga un motivo. Ese motivo hay que fomentarlo y encauzarlo, tanto en la educación de excelencia como en el ejercicio profesional”.

¿Cuáles son sus funciones y responsabilidades como rector de la ELD?

La ELD tiene en la Asamblea General de Profesores —180 aproximadamente— su máxima autoridad. La atención de sus necesidades y la planeación educativa se llevan a cabo por una Junta Directiva, integrada por seis maestros, que incluye al Rector, a quien corresponde su gobierno y conducir a la escuela día a día. La responsabilidad del Rector lo abarca todo, por ejemplo, los asuntos académicos de la licenciatura, el posgrado y el doctorado, incluidas las publicaciones y la biblioteca. Para ello cuenta con el apoyo de diversas secretarías especializadas en diversas áreas de funcionamiento, como la académica, la administración, el posgrado, entre otras, que atienden al alumnado, a la estructura material y de organización, y por supuesto también en los temas de igualdad, no discriminación e inclusión mediante la Unidad de Atención a Quejas. Al Rector también le corresponde representar a la institución en todos los foros públicos y privados, entre otras responsabilidades.

Usted es un caso de éxito de la ELD, ¿puede contarnos un poco de la historia de esta institución y qué significa para usted pertenecer a ella?

Yo, como cientos de abogados que hemos egresado de la ELD, somos muestra de ese éxito profesional, lo que demuestra la educación de excelencia de nuestra institución. Por su origen, por sus principios y valores, por sus tradiciones, nos sentimos comprometidos a continuar esa labor de enseñanza de excelencia sin remuneración, no sólo para devolver algo de lo que recibimos, sino también para permitir que continúe ese esfuerzo meritorio que viene de generaciones pasadas y se proyecte al futuro, al menos a otras 110 temporadas de lluvia más.

Pertenecer a ella —y ahora como Rector dirigirla— es cumplir el compromiso con la educación de calidad que, en última instancia, es en beneficio de nuestro país. Es un reto superlativo, ahora más que nunca.

¿Cuál es el mayor reto en su vida laboral que haya logrado vencer?

Mi mentor en la ELD, de quien heredé la cátedra, me señaló al concluir mi examen profesional que todo buen abogado debe alejarse del orgullo, la belleza y la riqueza. El reto de mi vida profesional ha sido la lucha ante la adversidad, según los principios

deontológicos que recibí de mi padre y de mis maestros en esta escuela.

Esta edición de Capitel está dedicada a la motivación, ¿qué significa para usted este concepto y cómo lo aplica en su trabajo y en su concepción de liderazgo?

No hay acción humana que no tenga un motivo. Ese motivo hay que fomentarlo y encauzarlo, tanto en la educación de excelencia como en el ejercicio profesional. El ejemplo propio debe ser un referente motivacional para demostrar que es factible el éxito siguiendo los valores de la profesión.

Usted ha desempeñado puestos de relevancia en su carrera profesional, por ejemplo, Presidente de la Barra Mexicana, Colegio de Abogados y Presidente del Instituto Mexicano de Arbitraje, Consejero del Consejo General de la Abogacía Mexicana, Postulante ante Tribunales, Árbitro en arbitrajes comerciales nacionales e internacionales, abogado de parte, árbitro y Miembro de la Comisión de Arbitraje de CANACO y actualmente es el Rector de la ELD, ¿hacia dónde lo dirige su búsqueda personal?

Continuar una lucha en defensa de la profesión para que recupere el prestigio perdido en algunos ámbitos. Sembrar la semilla por medio de la educación de nuevos valores que luchen por el estado de derecho, lo que redundará en un beneficio para mi país.

¿Qué perspectiva tiene de la situación actual que vive México en materia de derecho y qué propuestas puede compartir con nosotros para mejorar o complementar dicha situación?

En el país, como en otras latitudes, hay una grave crisis en temas relevantes, como democracia, estado de derecho, seguridad, educación, entre otros. Derivado de la pandemia se agravó la capacidad de respuesta en los sistemas de impartición de justicia. El derecho que no se aplica oportunamente queda en una esperanza e ilusión. Hay que hacer, como abogados, un análisis introspectivo profundo y serio, que nos lleve a una mejor aplicación pragmática del derecho.

Su práctica profesional es como postulante y árbitro en derecho civil y mercantil incluyendo sociedades mercantiles y civiles y ha impartido clases de obligaciones civiles por más de cuarenta años, ¿cómo se han transformado desde

“Mi mentor [...] me señaló al concluir mi examen profesional que todo buen abogado debe alejarse del orgullo, la belleza y la riqueza”.

su perspectiva estas ramas del derecho y cuáles son los cambios más significativos?

Los cambios han sido muy significativos y se dan ahora con mayor rapidez. Los adelantos tecnológicos aúnanos a profundos cambios sociales han dado un giro al marco jurídico. Enumerar los cambios sería interminable. Sólo por identificar algunos mencionaría la nueva estructura constitucional de poder y democracia; el impacto de los derechos humanos, ya convencionalizados a nivel internacional, que ha impactado todas las esferas del derecho; nuevas tecnologías en la reproducción humana; cambio climático; nuevo concepto de matrimonio y de pareja; sociedades igualitarias e inclusivas y la globalización, entre otros.

¿Qué proyectos o proyección tiene para la ELD durante su gestión?

Su ajuste y adaptación a los nuevos tiempos, que presentan retos importantes para la enseñanza de calidad. La preparación de las nuevas generaciones entendiendo su mentalidad juvenil y de vida, para lograr mayor reflexión y profundidad en la concepción del derecho.

¿Alguna recomendación o consejo que quiera compartir con los estudiantes de derecho de Universidad Humanitas?

Dedicación, compromiso y estudio, para lo cual se requiere un desarrollo integral con alimentación adecuada, actividad física y lectura complementaria.

¿Algo más que quiera comentar?

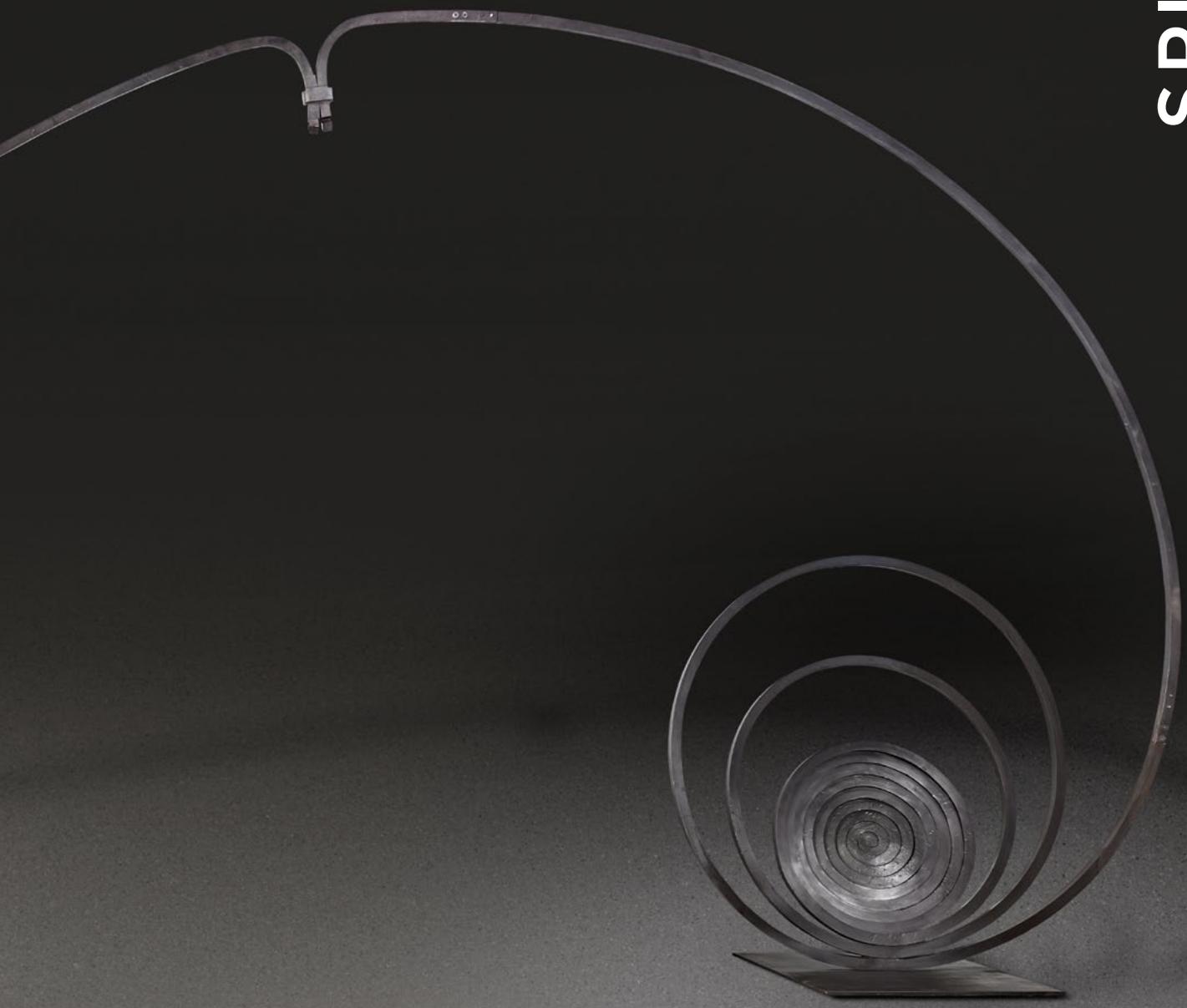
Mis mejores deseos en este esfuerzo común de preparar a los futuros profesionistas.

Muchas gracias. T

Carlos O. Noriega es Director editorial de Capitel de Universidad Humanitas.



Martín Chirino, *Alfaguara. Un arco para el mundo II*, 2005. Cortesía de Galería Marlborough y Fundación de Arte y Pensamiento Martín Chirino. Fotografía de Unidad Móvil.
www.fundacionmartinchirino.org | Instagram @fundacionchirino



SPIRALIS

EL EJERCICIO DEL DERECHO Y LAS NUEVAS GENERACIONES DE ABOGADOS, ¿CÓMO MOTIVARLOS A EJERCER LA ABOGACÍA?

por Carlos Leonardo Rodríguez Ovando

imágenes de Sigrid von Lintig

PARA ATRAVESAR CON ÉXITO LOS DESAFÍOS SOCIALES DE NUESTRO PAÍS EN CUANTO A LA AUSENCIA DE ÉTICA E INTERÉS EN LA JUSTICIA PLENA, SERÁ NECESARIO FORMAR NUEVAS GENERACIONES DE ABOGADOS Y ABOGADAS COMPROMETIDAS CON EL FIN ÚLTIMO DEL DERECHO: EL BIENESTAR COMÚN POR MEDIO DE LA JUSTICIA Y LA VERDAD.

Licenciado en derecho es un título académico, para obtenerlo es necesario acreditar una determinada cantidad de materias establecidas en un plan de estudio universitario y listo: se te autoriza a ejercer la abogacía. Después se puede acceder a otros más: maestro y doctor. En España y algunos países latinoamericanos estos títulos pueden ir acompañados de menciones honoríficas como *cum laude*, *magna cum laude*, *summa cum laude*; pero son sólo eso, títulos y menciones, en pocas palabras, una consagración académica.

El estudio de las diversas ramificaciones del derecho da al Licenciado en derecho, o al menos eso se pretende, los conocimientos necesarios para ejercer la profesión. La ciencia en este sentido es sólo un ingrediente de los muchos requeridos para hacerlo.

Ahora bien, ¿qué es un abogado?

Entendemos la palabra "abogado" como "quien interviene por alguien", "quien defiende", "quien ruega a favor de otro". ¿Ante quién ruega? ¿De quién defiende? ¿Por qué ruega? El abogado es quien ejerce la abogacía, el acompañante de quien se encuentra ante un tribunal que le acusa o arrebatara sus derechos, pero no es un acompañante mudo e inerte, sino que da consejos jurídicos y pide justicia, y a esto dedica su vida. Abogado es una concreción profesional.

El abogado toma los conocimientos adquiridos con el título, y su conciencia, hábito, educación, ojo

clínico y miles de elementos más lo convierten en un humano que, por su oficio, es distinto a los demás.

El abogado ejerce su pasión, diariamente, por lo cual es necesario seguir preparándose. El Maestro Eduardo J. Couture dice en el primer mandamiento del abogado: "Estudia: El Derecho se transforma constantemente. Si no sigues sus pasos, serás cada día menos abogado".¹

Además, es de gran importancia tener una conciencia recta, principios ineludibles, una moral intachable, características que permitan mantener la frente siempre en alto, ser respetado y tomado como ejemplo, considerando la dignidad que la profesión le confiere.

Abogado es, en conclusión, el que ejerce perfectamente (tampoco de modo esporádico) la abogacía. Los demás serán Licenciados en derecho, muy estimables, respetables, pero Licenciados en derecho nada más.²

Nosotros, los abogados en ejercicio, debemos ser críticos para con nosotros y las personas que han elegido esta profesión tan apasionante y digna. Dicha crítica debe ser constructiva, determinante de carácter, profunda, que tenga como fin eliminar aquellas prácticas o actitudes que deshonran la

¹ Eduardo J. Couture, "Los Mandamientos del Abogado" en *Revista de la Escuela Nacional de Jurisprudencia* (2002) vol. LII, no. 238: p. 32.

² Ángel Ossorio y Gallardo, *El Alma de la Toga* (México, Porrúa, 2012), p. 5.





Sigrid von Lintig, *Lawyer 4 (Abogado 4)*, 2022. Cortesía de ©Galerie Frey.

“[...] seamos el parteaguas que libre las batallas para lograr una sociedad justa y equitativa que permita un desarrollo social pleno”.

profesión. No cualquier persona puede ostentar el título de abogado, por ser una profesión que requiere de conocimientos y cualidades únicas.

Debemos cambiar la idea absurda de que para ser exitoso como abogado debemos ganar todos los casos que se nos presenten, aun cuando se trate de defender causas injustas, pasando por quien o lo que se nos interponga en el camino. Aplicar el principio maquiavélico de que el fin justifica los medios, implicaría una contradicción dado que “justificar” significa “hacer justo aquello que no lo es”. Además, el éxito no se mide por el poder político o económico que se posea.

Sería prudente adoptar en las universidades o facultades de derecho cátedras que inculquen principios como respeto, lealtad, responsabilidad, honestidad, entre otros. A lo largo de la carrera, hay que incluir materias afines que formen a los futuros abogados, jurisconsultos, maestros y jueces, cualidades como las que describen los Doctores Burgoa y Campillo, bases esenciales para un cambio radical en la forma de pensar de los seres humanos.

Jóvenes estudiantes, la abogacía es una profesión que debes amar para ejercerla; nuestro país atraviesa por una crisis de valores y se hace cada vez más necesaria la existencia de profesionistas dedicados y comprometidos con su tarea social. No nos quedemos en el fondo del grupo, tomemos la bandera del liderazgo, desde la trinchera que nos toque pelear: servidor público, abogado litigante, empleado, consultor, catedrático; seamos el parteaguas que libre las batallas para lograr una sociedad justa y equitativa que permita un desarrollo social pleno.

Más allá de los convencionalismos sociales, las nuevas generaciones deben formarse de seres humanos íntegros que reflejen con claridad lo que se aprende en las aulas, por eso, para quienes nos desempeñamos como catedráticos, es nuestra obligación y menester preparar detalladamente nuestras cátedras, no podemos enseñar aquello que no practicamos. El ejemplo de un buen profesionista es el mejor maestro.



Sigrid von Lintig, *Lawyer 3 (Abogado 3)*, 2020. Cortesía de ©Galerie Frey.

“Debemos cambiar la idea absurda de que para ser exitoso como abogado debemos ganar todos los casos que se nos presenten [...]”.



Sigrid von Lintig, *Lawyer 1 (Abogado 1)*, 2020. Cortesía de ©Galerie Frey.

No dejemos de lado a profesionistas consagrados, debemos escuchar a nuestros mayores que tanto tienen que enseñar, repliquemos sus buenos actuares y aprendamos de sus yerros. No es posible avanzar si no conocemos la base de nuestra historia. Aprendamos a sopesar lo bueno de lo malo, nada a medias luces. Sólo el conocimiento hace superior al hombre. 📖

“El mayor compromiso que tienen como estudiantes de derecho y después como abogados y abogadas es dar lo mejor de ustedes para que coadyuven a tener un país más justo; más igualitario, donde no haya impunidad y se abata la corrupción”.

Ministro Presidente Arturo Zaldívar

Carlos Leonardo Rodríguez Ovando es Licenciado en derecho por la Facultad de derecho de la Universidad Autónoma de Chiapas; Maestro en derecho fiscal y administrativo por la Universidad de Guadalajara; abogado postulante, catedrático y socio fundador de PYA Inversiones, SAPI de CV. También es docente de Universidad Humanitas campus Tijuana.

Sigrid von Lintig es una artista alemana que utiliza la pintura realista, la textura del agua y los reflejos provocados por las olas, para explorar la disolución de los cuerpos. En la serie *Lawyers*, von Lintig propone una idea renovada de quienes ejercen el derecho a partir de una suerte de renacimiento o limpieza y transformación de esta disciplina. www.galerie-frey.com | Instagram [@galeriefrey](https://www.instagram.com/galeriefrey)

KRATOS FRENTE A DEMOS. REFLEXIONES PARA MOTIVAR LA DEFENSA DE LA DEMOCRACIA

por Jaime Vigna Gómez

imágenes de Skizzomat / Marie Emmermann

ANTE UN CONTEXTO POLÍTICO QUE PARECE BASTANTE TURBIO, ES CRUCIAL RECORDAR LOS PRINCIPIOS DE LA DEMOCRACIA Y LAS POSIBILIDADES QUE OFRECE A UNA SOCIEDAD PARA DISENTIR Y DIALOGAR, A FIN DE MOTIVAR A LAS NUEVAS GENERACIONES A QUE SE INVOLUCREN EN SU DEFENSA.

Las trepidantes transformaciones que ha enfrentado la humanidad en las últimas décadas han tenido múltiples y profundos efectos en la vida política, económica, social y cultural de la gran mayoría de los habitantes del planeta. La llamada cuarta revolución industrial, o industria 4.0, ha desdibujado las fronteras, un proceso sin precedentes en la historia de la humanidad y cuyos efectos a corto, mediano y largo plazo todavía son muy difíciles de prever o cuantificar.

Estos cambios han llevado a replantear muchas de las nociones que, hasta hace unos años, considerábamos verdades absolutas e inapelables. La idea de que la democracia es el sistema político por excelencia se ha visto mermada por los desastrosos efectos de movimientos como la Primavera Árabe, cuyos intentos por democratizar los sistemas políticos de algunos países del Medio Oriente y el norte de África llevaría a la imposición de regímenes aún más autoritarios o a terribles guerras intestinas. También por el incremento de la desigualdad en regiones del planeta con una incipiente tradición democrática — América Latina sería el caso más emblemático— o por el surgimiento de retos que requieren de respuestas inmediatas y a gran escala —el más claro, sin duda, sería la crisis pandémica—.

Los cuestionamientos antidemocráticos han sido de tales dimensiones que incluso Estados Unidos (el llamado “paladín de la democracia”) ha tenido que

enfrentar el surgimiento de un movimiento (el trumpismo) con marcados tintes autoritarios en su propio territorio, mientras que los europeos han observado anonadados cómo partidos políticos o movimientos que se identifican abiertamente con el fascismo o el franquismo ingresan en sus parlamentos locales, nacionales y comunitarios. En el caso de América Latina, Latinobarómetro lleva años reportando la creciente insatisfacción con la democracia que existe en la región, lo que se evidencia en el notable deterioro democrático que se ha experimentado en países como Venezuela, Nicaragua o El Salvador.

Estas fuerzas antidemocráticas han tenido el olfato suficiente para capitalizar la coyuntura de incertidumbres y cambios que atravesamos actualmente, fortaleciendo la noción de que este tipo de gobiernos son más eficaces para proveer estabilidad y protección a sus habitantes. La pandemia y sus efectos económicos posteriores también han sido utilizados por estos movimientos para fortalecer la noción de que los sistemas autoritarios cuentan con mayor capacidad de respuesta ante eventos de esta naturaleza, en contraste con la continua negociación y consenso que conlleva el juego democrático.

Siguiendo esta línea de ideas, ¿qué motivaría a las nuevas generaciones para defender un sistema cuyas limitaciones nos repiten todos los días y que en muchas ocasiones resulta un ejercicio lento y complejo de entender? Proponemos tres principales argumentos:



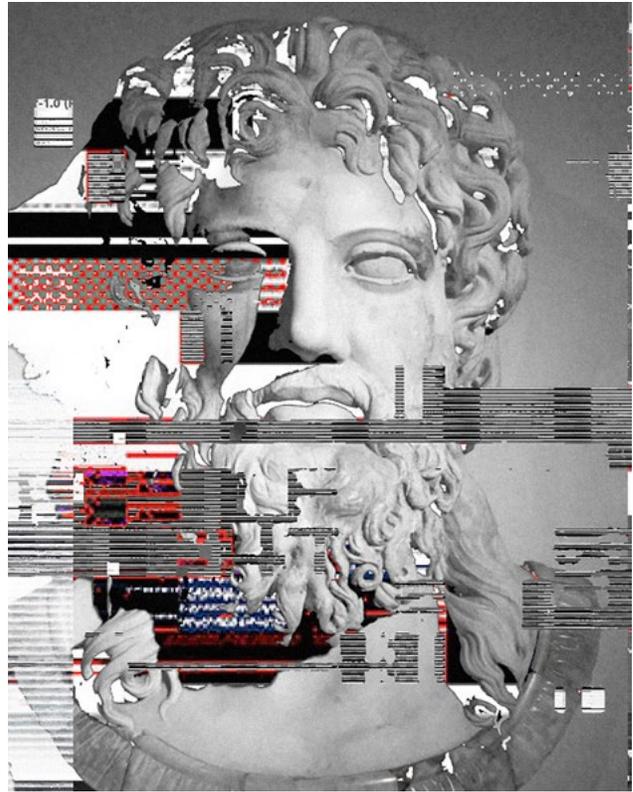
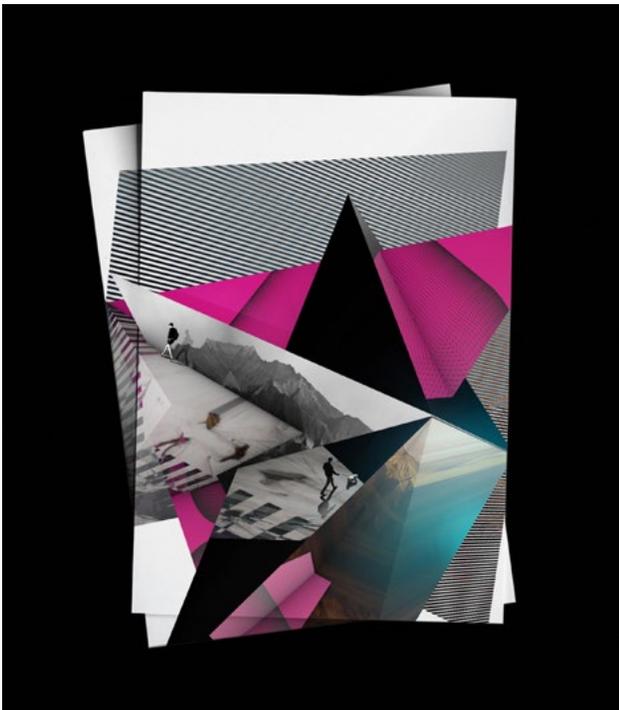


“La democracia es promotora y generadora de pensamiento crítico”.

1. La democracia ha demostrado una notable capacidad de adaptación. Tan sólo en los últimos años, la incursión de las redes sociales, tanto en los procesos electorales como en el escrutinio de los gobernantes y el debate público, han evidenciado que la democracia es altamente capaz de adaptarse a los cambios. Esto representa una marcada diferencia con los regímenes autoritarios, que han preferido bloquear las redes sociales o prohibir su uso, antes que reconocerlas como instrumentos válidos de vinculación o interacción con sus ciudadanos.
2. La democracia sigue siendo una alternativa para canalizar las inconformidades de las sociedades y evitar la violencia y el conflicto armado. La importante cantidad de cambios en los partidos o coaliciones gobernantes que se han experimentado en múltiples países en los últimos años, refleja cómo la democracia sigue siendo considerada como un instrumento para expresar la disposición de las mayorías. En este sentido, el voto sigue funcionando como un catalizador de cambio y una herramienta para dirimir las diferencias de forma pacífica.
3. La democracia es promotora y generadora de pensamiento crítico. La propia capacidad de poder cuestionar a la democracia, implica que vivimos en sociedades en las que se encuentra asegurada nuestra capacidad de cuestionar y disentir y en las que el propio sistema se fortalece mediante la pluralidad y el debate. De esta manera, la presencia de voces antidemocráticas que participan en el juego democrático terminan validando, aunque implícitamente, al propio sistema.

“[...] la incursión de las redes sociales, tanto en los procesos electorales como en el escrutinio de los gobernantes y el debate público ha evidenciado que la democracia es altamente capaz de adaptarse a los cambios”.

Tomando en cuenta lo anterior, resulta innegable que nuestras democracias nos ofrecen no sólo poderosos argumentos, sino resultados tangibles para enfrentar a sus cada vez más vocales detractores. Incluso en el caso de nuestras frágiles y volátiles democracias latinoamericanas, es necesario destacar que los procesos electorales han servido como instrumentos catalizadores del más que justificado descontento social y han ampliado su margen de maniobra para incluir a sectores (como las comunidades indígenas o afrodescendientes)



que han estado excluidos de la vida política de nuestros países.

La democracia es, hoy por hoy, el instrumento más importante que tenemos para garantizar la estabilidad social, la pluralidad política y la libertad de expresión. Es perfectible y tiene muchas fallas, pero como decía Winston Churchill “es el peor sistema de gobierno, a excepción de todos los demás que se han inventado”. Vale la pena defenderla y tenemos que encontrar la motivación para hacerlo. El costo de no hacerlo puede ser demasiado elevado. **T**

Jaime Vigna Gómez es Licenciado en relaciones internacionales por la UNAM, Maestro en historia moderna de México por Casa Lamm y Máster en gestión cultural por la Universidad Carlos III de Madrid. Miembro del Servicio Exterior Mexicano desde 2013. Ha estado adscrito a la Embajada de México en España y el Consulado de México en Indianápolis. Actualmente es encargado de la agregaduría cultural de la Embajada de México en España y del Instituto Cultural de México en España.

Skizzomat es un estudio de ilustración con sede en Berlín a cargo de la artista visual Marie Emmermann. Sus ilustraciones de collage digital y gráficos visuales, hechos a partir de fragmentos de imágenes, recortes, tipografía y papeles, exploran y remezclan realidades con el objetivo de mirar de forma crítica nuestro contexto y encontrar la belleza de la vida más allá de las superficies. www.skizzomat.de | Instagram [@skizzomatstudio](https://www.instagram.com/skizzomatstudio)



Pablo Boneu, *Quimera 37* (*¡Rajemos Gusti Que Arde Taiwán!*), 2011. Cortesía del artista y Baga 06 Art Gallery.

EL CONTADOR PÚBLICO: UN PUENTE ENTRE EL CUMPLIMIENTO DE OBLIGACIONES DIGITALES Y LA LÓGICA HUMANA

por Daniel Zavala

imágenes de Pablo Boneu

LAS TRANSFORMACIONES EN EL SISTEMA TRIBUTARIO DE LOS ÚLTIMOS AÑOS HAN DADO LUGAR A QUE LOS CONTADORES PÚBLICOS TENGAN QUE INCORPORAR NUEVAS PRÁCTICAS Y A QUE SU LABOR SE CONVIERTA EN PUENTE ENTRE EL ESQUEMA DE SUPERVISIÓN DIGITAL Y LOS CONTRIBUYENTES.

¿Qué motiva al contador público a estar atento de las obligaciones fiscales requeridas digitalmente a sus clientes y/o empleadores? En un mundo globalizado nuestra nación forma parte de múltiples convenios internacionales para combatir la doble tributación y evitar la evasión fiscal. México ha desarrollado sistemas inteligentes para supervisar el pago de los impuestos, un ejemplo de ello es la emisión de comprobantes fiscales digitales, que sustituyen al comprobante físico (de papel) e incluso, a nivel internacional, se ha logrado convertir en referente sobre esta materia.

Precisamente, la supervisión digital viene a la par del desarrollo tecnológico de las empresas y personas físicas contribuyentes, de tal forma que se ejerce

desde el momento en que se constituye una empresa y se da de alta un contribuyente ante el SAT, toda vez que es una obligación registrar nuestras huellas digitales, el rostro e incluso el iris de nuestros ojos (datos biométricos) en el sistema. Asimismo, es una obligación dar de alta un correo electrónico, junto con uno o dos correos adicionales en caso de que el primero llegase a fallar.

Dicho puente de comunicación se encuentra regulado y jurídicamente estructurado en diversos ordenamientos jurídicos, como el Código Fiscal de la Federación, con los que se obliga al contribuyente a estar atento a los requerimientos del SAT en materia de cumplimiento de obligaciones, como la presentación de declaraciones (igualmente digitales), o bien,



Pablo Boneu, *Quimera 25 (Las Hermanas)*, 2010. Cortesía del artista y Baga 06 Art Gallery.

la entrega de información y documentación digital requerida.

También es necesario hacer referencia al dictamen fiscal, que es obligatorio para ciertas empresas, y ha transitado desde un cuaderno con anexos a un programa diseñado por el SAT para apoyar al contribuyente en la presentación de los dictámenes fiscales, conocido con el nombre de SIPRED (Sistema de Presentación del Dictamen de estados financieros para efectos fiscales).

En este momento es oportuno recordar que desde el 1 de julio de 2014 existe la obligación de compartir la contabilidad del contribuyente en formato electrónico, es decir, de “subir la contabilidad a la nube digital” del SAT, por lo que hoy en día la supervisión es posible ejercerla desde una oficina virtual y en caso de aclaraciones o precisiones, se podrá llevar a cabo una visita virtual al contribuyente, misma que será pactada por el correo electrónico, lo que sin duda, entre otros beneficios, implica una reducción de costos.

Así, tenemos un motivo adicional para estar atentos al correo electrónico y al cumplimiento de las obligaciones fiscales de los clientes y/o empleadores por medio de la red digital; ya no sólo es por una razón de negocios, sino por una obligación jurídica. Entonces, el vínculo entre la autoridad y el contribuyente se estrecha, convirtiéndose en un motivo de cumplimiento consensuado en el que la autoridad

puede ejercer una supervisión más eficiente y el sujeto pasivo ser más activo en los controles y el envío de la información, a efectos de prevenir sanciones económicas o restrictivas. En la actualidad, basta con detener el programa para sancionar el incumplimiento fiscal, esto es, cancelar los sellos digitales sin los cuales prácticamente una empresa detiene su operación, ya que ésta no podría facturar ni pagar.

En ese tenor de ideas, la importancia del contador público en este esquema de supervisión digital es crucial, dado que se convierte en un puente ineludible, es decir, es quien supervisa y controla las acciones y actividades del contribuyente, y el responsable de cumplir o proporcionar la información de forma adecuada a la lógica del sistema que lo requiere. No

“[...] el vínculo entre la autoridad y el contribuyente se estrecha, convirtiéndose en un motivo de cumplimiento consensuado [...]”.



Pablo Boneu, *Quimera 01 (Suma Cero)*, 2009. Cortesía del artista y Baga 06 Art Gallery.

“[...] el contador público tiende cada vez más a trabajar en un terreno abstracto, donde su información cada día se relaciona más con los razonamientos establecidos digitalmente como exactos”.

pasan inadvertidos los casos en los que se alimentó o cumplimentó un requerimiento del SAT y, a pesar de ser correcto lo que se contestó, se desestima en virtud de que el sistema no lo aceptó conforme a sus estándares. Entonces, mediante el buzón tributario se hace la precisión, que es supervisada por un ser humano y en la mayoría de las ocasiones, es aceptada la aclaración.



Pablo Boneu, *Quimera 58 (Nubes)*, 2009. Cortesía del artista y Baga 06 Art Gallery.



Pablo Boneu, *Quimera 73 (Matrimonio por conveniencia)*, 2010. Cortesía del artista y Baga 06 Art Gallery.

Por todo lo anterior, el contador público tiende cada vez más a trabajar en un terreno abstracto, donde su información cada día se relaciona más con los razonamientos establecidos digitalmente como exactos. En consecuencia, la propuesta es que la profesión del contador público debe ser ajustada a dichas tendencias mundiales, en las que la necesidad digital y humana de su trabajo tiene una lógica de cumplimiento que lo motiva a estar atento de los diversos requerimientos técnicos. El reto es no perder de vista la lógica humana, su razonamiento, esto es, su inteligencia. **T**

Daniel Zavala Estrada es catedrático de maestría en Universidad Humanitas campus Cancún, Licenciado en contaduría y derecho por la UNAM, Maestro en derecho fiscal por la UVM y Doctor Honoris Causa por el Senado de la República.

Pablo Boneu es un artista argentino que vive en México. Por medio de la fotografía, el diseño, el video, textos de ficción y acciones de arte público explora la idea de estructura, específicamente una clase particular que es a la vez cerrada y abierta en tanto que tiene una coherencia interna rigurosa y al mismo tiempo puede proliferar indefinidamente. En la serie *Quimera*, con altos niveles de minuciosidad, humor e ironía, Boneu cuestiona las estructuras sociales en torno a la economía y las finanzas a partir del juego con la materialidad del dinero. Baga 06 Art Gallery representa su obra. www.baga06.com | Instagram [@baga06galeria](https://www.instagram.com/baga06galeria)

EL DERECHO A LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

por Elisa Navarro Chinchilla

imágenes de Blanca Aguayo

EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS SE HA POPULARIZADO LA IDEA DE QUE LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA ES LO QUE DEBEMOS BUSCAR, TANTO EN LA ESCUELA COMO EN EL TRABAJO. A DIFERENCIA DE LA MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA, EN LA QUE SE LLEVA A CABO UNA TAREA POR UNA RECOMPENSA EXTERNA —DINERO, CALIFICACIONES O RECONOCIMIENTO SOCIAL—, LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA APUESTA POR EL DESEO. ANTE ESTO, ES PERTINENTE PREGUNTARNOS CÓMO SERÁ POSIBLE DESPERTARLA EN LA INFANCIA Y CÓMO SE POSICIONA EL MODELO EDUCATIVO ANTE ESTE DESAFÍO.

Hoy, buscar niños interesados y apasionados por lo que están aprendiendo es la meta de planes y programas. Asimismo, las empresas buscan que los empleados trabajen por gusto.

El gran ejemplo es la cultura Google, que muchas empresas buscan reproducir. Esta compañía aparece hasta arriba en las listas de los mejores empleadores del mundo. Lo mismo piensa Elon Musk: “Si amas lo que haces, realmente no se siente como trabajo”. Aunque en Google sí utilizan muchas motivaciones extrínsecas en forma de servicios y prestaciones (comida orgánica, albercas, gimnasios, masajes, cortes de pelo, cabinas para siestas, estaciones de juego, lavanderías, espacio para mascotas, entre otras), todo es “gratis”, con la idea de que empleados felices son productivos. También han detectado la efectividad de las motivaciones intrínsecas y para lograr entusiasmar a sus empleados les ofrecen libertad para seleccionar sus tareas. Los empleados pueden elegir 20% de los proyectos en los que se involucran. Por otra parte, fomentan mucho la creatividad, alguien relajado que acaba de recibir un masaje y jugar ping pong es más propenso a ser creativo.

Si reproducimos estas últimas ideas en el espacio escolar, podemos encontrar las propuestas pedagógicas que aparecen en varios de los planes y programas actuales: aprendizajes basados en proyectos cuyos temas los eligen los niños. Con la idea de que los alumnos sean quienes guíen su aprendizaje y los docentes los acompañen, se busca generar en los niños una motivación intrínseca; en otras palabras, que aprendan cosas que les sean relevantes. Esta aproximación además genera una relación emocional con lo que se aprende y fortalece la prevalencia y el esfuerzo por aprender. La idea también se extiende a los docentes y a la escuela misma, pues cada vez se otorga más autonomía curricular a las escuelas para que desarrollen los programas conforme al contexto e intereses de la comunidad local.

Y aunque la idea de buscar motivación intrínseca a partir de los intereses de los alumnos suena lógica y positiva, hay un pequeño problema: ¿cuáles son esos intereses y de dónde provienen? Si pensamos en temas que podrían generar interés en algunos niños o adolescentes, podríamos pensar en modelos de ropa para perros; aprender algún paso de Tik Tok; videos de niños cayendo de una patineta; alguna receta de



Blanca Aguayo, *¡Sorpresa!*, 2022. Cortesía de la artista.



Blanca Aguayo, *¿De cuando los sábados eran días mucho más largos!*, 2022. Cortesía de la artista.

“[...] esta posibilidad de interesarse por el entorno proviene de la estimulación y de las referencias a las que están expuestos”.

un postre con helado y plátano, entre otros ejemplos. Un buen docente podría lograr mucho si retomara estos intereses: la historia de la danza; la anatomía de los músculos; la genealogía de los perros; gravedad y ángulos de caídas; medidas y pesos para recetas. Sin embargo, no todos los docentes encuentran cómo integrar este tipo de intereses y a muchos les falta creatividad para extender aprendizajes de un tema que podría parecer muy simple.

Muchas veces el problema va más allá de tratar de extender aprendizajes a intereses que podrían parecer superficiales. ¿De qué manera podemos ampliar los referentes y de qué depende que haya niños con un mayor número de intereses? Pensar que los niños son curiosos por naturaleza es falso, porque gran parte de la curiosidad se despierta mediante la estimulación. Hay niños que, tristemente, crecen en ambientes de una estimulación pobre, no se les expone a diferentes

ambientes o nunca se les estimula con preguntas, cuentos, juguetes o texturas. Por otro lado, tenemos a niños muy privilegiados, con padres que tuvieron la oportunidad de buscar en cada etapa nuevos retos para sus hijos y que ellos, como adultos, tienen intereses en muchas áreas. ¿Por qué un niño llega a preguntarse qué comen los gusanos, qué hay dentro del cerebro o cómo hablan las personas del otro lado del mundo? No es algo que aparece con la edad y en cualquier contexto, esta posibilidad de interesarse por el entorno proviene de la estimulación y de las referencias a las que están expuestos.

Pero todos los niños tienen derecho a la educación y esta estimulación no sólo debe provenir del entorno familiar. Es tarea de las escuelas provocar en los niños curiosidad por su entorno. Sin embargo, en esto, muchas de las escuelas fallan. Al buscar que los niños cumplan con los planes y programas, les transmiten los contenidos lo más rápido posible y la idea de basarse en el interés de los niños sólo queda en papel. Muchos docentes tampoco se sienten estimulados, ni curiosos por temas que vayan más allá de sus conocimientos ya establecidos. Los docentes no saben cómo incrementar los retos de forma gradual y difícilmente pueden contagiar motivación intrínseca.



Blanca Aguayo, *A cada día su propio afán*, 2022. Cortesía de la artista.



Blanca Aguayo, *¡Que luego todo son prisas!*, 2022. Cortesía de la artista.

Actualmente hay mucha literatura sobre lo perjudicial que ha sido enfocar la educación en motivaciones extrínsecas, como evaluaciones, competitividad, *ranking* entre estudiantes, escuelas y países. Sin embargo, el niño “de diez” sigue siendo el más felicitado y las boletas de calificaciones siguen siendo lo más esperado por los padres de familia. Una de las razones es que es mucho más medible la motivación extrínseca que la intrínseca. Pero debemos redoblar esfuerzos para tratar de buscar que el principal esfuerzo de los niños no sea ganarle a sus compañeros. Las escuelas tienen la gran tarea de lograr que los niños amplíen su abanico de intereses. Aunque faltaría mucho por decir sobre cómo hacerlo, es preciso retar a los niños a lograr cada vez más; mostrarles referencias nuevas y hacerlo en modos o formatos con los que estén familiarizados: comics, animaciones, videos, música, y, hacer que aquello que estudien les sea relevante y se conecte con el mundo fuera del entorno escolar.

Si pensamos por qué muchos niños sí quieren ir a la escuela, encontramos una gran motivación: para

“[...] se busca generar en los niños una motivación intrínseca; en otras palabras, que aprendan cosas que les sean relevantes”.

estar con sus amigos. Y esto es realmente uno de los aspectos más valiosos, el aprendizaje socioemocional a partir del contacto social. Los niños aprenden a fortalecer sus vínculos afectivos, ejercitan acuerdos, dialogan y resuelven conflictos. Busquemos que quieran seguir yendo todos los días a la escuela y se reduzca así la deserción escolar. ¶

Elisa Navarro Chinchilla es desarrolladora de videojuegos y tecnología educativa. Fundadora de Gargamel Estudio, Maestra en pedagogía por el Instituto de Educación de UCL del Reino Unido, animadora por Eunoia School y Licenciada en literatura por la Universidad Iberoamericana. www.gargamel-estudio.com

Blanca Aguayo es una creadora originaria de Córdoba, España, aficionada y enamorada del collage. Es autodidacta y su trabajo artístico está inspirado en la papelería tradicional y familiar en la que labora. Sus collages analógicos presentan escenas bellas e inocentes que transmiten la potencia de la creatividad y la conexión con los demás para generar conocimiento. www.papeleriavinci.com | Instagram @blancaator

LA ADMINISTRACIÓN MODERNA: MOTIVACIÓN COMO FUENTE DE CAMBIO

por Mauricio Hernández

imágenes de Urs Fischer

EN ESTE ARTÍCULO SE SUGIERE PARTIR DE LOS CUATRO PILARES DE LA ADMINISTRACIÓN —PLANEACIÓN, ORGANIZACIÓN, DIRECCIÓN Y CONTROL— PARA POTENCIAR LA MOTIVACIÓN Y AUTORREALIZACIÓN DE LOS TRABAJADORES Y COMO CONSECUENCIA, EL ÉXITO INTEGRAL DE UNA COMPAÑÍA.

Es lunes 5:00 a.m., en ese momento suena mi despertador y entre sueños logro levantarme. Regreso del mundo de Morfeo a éste de responsabilidades, y en ese momento, mi cerebro hace conexión con la realidad y comienza a preguntarse: ¿tengo que ir a trabajar a la empresa X?

Me encanta pensar que la mayoría de los seres humanos nunca se pregunta esto, al contrario, van con toda la actitud y ganas de romper paradigmas y aportar lo mejor de sí mismo día tras día, pero ¿y si no?, si el primer escenario planteado sea el de una pregunta en los trabajadores, qué pensarían esos grandes humanistas pioneros de las bases de la administración, como Henri Fayol, Frederick Herzberg o Abraham Maslow.

En Estados Unidos, millones de empleados han decidido renunciar a sus trabajos a raíz de la crisis sanitaria. A esto se le ha llamado la gran resignación. En 2021, se estima que casi 50 millones de empleados hayan dejado sus trabajos, casi un tercio de los 160 millones activos en el país.

¿Qué revela este fenómeno? Problemas profundos en el mundo del trabajo de dos tipos: se refieren a las condiciones de trabajo, pero también al significado. No es simplemente los bajos salarios percibidos lo que genera insatisfacción, lo que puede llevar a la resignación, también es la sensación de hacer un trabajo inútil.

Y todo este contexto laboral y de cierto grado de insatisfacción, se puede resumir, desde mi perspectiva en tres palabras: *falta de motivación*.

La gran incógnita es, ¿qué están haciendo las empresas para atacar este fenómeno? o ¿qué deberían hacer para evitarlo?

Para tratar de abordar esto, tenemos que regresar a los orígenes de las empresas y de la palabra misma, motivación.

La finalidad inmediata de toda empresa es la rentabilidad y ésta sólo se logra con una buena administración de sus recursos, de los cuales tenemos



al humano, que a mi punto de vista es el recurso principal de una empresa, ya que, con él, podremos alcanzar los objetivos establecidos, mediante una palabra clave que debe convertirse en una acción vital de toda empresa: la productividad.

La productividad no es más que la sumatoria de eficiencia y eficacia, que dan como resultado una empresa que genera rentabilidad y por ende beneficios para los empleados y los socios comerciales, que se traduce en una compañía exitosa.

¿Y cómo llegamos a este resultado? La respuesta parece fácil y a la vez más complicada, ya que gran parte del éxito de una compañía se da por el nivel de compromiso que tienen los trabajadores. En ese punto, la dirección de una empresa tiene que establecer los criterios y permea todo lo que se requiere para tener empleados con alto índice de compromiso y motivación.

Derivado de esto, se deben implementar los mecanismos que nos lleven a los objetivos de la organización mediante los cuatro pilares de la administración: planeación, organización, dirección y control.



Urs Fischer, *Francesco*, 2017. Vista de la exposición *Urs Fischer: PLAY* presentada en el Tel Aviv Museum of Art, 2022. Cortesía del Tel Aviv Museum of Art. Fotografía de Elad Sarig.



Vista de la exposición *Urs Fischer: PLAY* presentada en el Tel Aviv Museum of Art, 2022. Cortesía del Tel Aviv Museum of Art. Fotografía de Elad Sarig.

Planeación: Ésta es la base medular de todo proceso administrativo y pieza clave para ir construyendo un plan de motivación, ya que, desde la misión y visión, debemos plantear la idea de una empresa, en la que se plasme lo importante del recurso humano y cómo lo podremos motivar para alcanzar los estándares establecidos.

Organización: En esta parte debemos establecer cómo la empresa puede proporcionar un plan de desarrollo profesional, mediante esquemas de crecimiento horizontales y verticales. Éstos le permitirán al trabajador poder crecer en un lapso determinado de tiempo, poniendo en práctica y perfeccionando sus habilidades. De esta manera, podremos tener no sólo empleados con un desarrollo profesional, sino personal.

“[...] ¿qué están haciendo las empresas para atacar [la falta de motivación]?”



Vista de la exposición *Urs Fischer: PLAY* presentada en el Tel Aviv Museum of Art, 2022. Cortesía del Tel Aviv Museum of Art. Fotografía de Elad Sarig.

“La productividad no es más que la sumatoria de eficiencia y eficacia, que dan como resultado una empresa que genera rentabilidad [...]”.

Dirección: Este pilar jugará un gran valor en el desarrollo de un esquema de motivación, ya que, precisamente en este punto, surge un intermediario, que será el encargado de vincular la misión, visión, cultura y objetivos establecidos por la compañía. Así nace la figura del líder, que deberá ser un agente de cambio y participe activo del desarrollo de su personal, además de brindar un buen ambiente laboral y todos los recursos que el trabajador requiera para su pleno desarrollo y cumplimiento de objetivos.

Control: En este apartado se deben concentrar todos los mecanismos para medir de una forma correcta, si los empleados están cumpliendo los objetivos establecidos, pero también, establecer un KPI (indicador clave de rendimiento), que pueda medir el índice de satisfacción y vinculación del personal con la empresa, mediante una revisión empleado-empresa y empresa-trabajador, la conexión de ambos y su grado de satisfacción con la empresa. Todo esto estará relacionado con la motivación.

Probablemente, las empresas se preguntarán y ¿qué ganamos con esto?

Considero que, si lográramos brindarles a los trabajadores un plan de incentivos, capacitación y desarrollo, donde desde la misión, hasta los KPI, se establezcan esos parámetros de motivación, podremos tener: personal comprometido con la empresa y con un alto índice de productividad; trabajadores que se convierten en clientes potenciales de la marca; y finalmente, se vuelven promotores de ella.

De esta manera, cuando sea lunes a la hora de levantarse, digamos, ya es hora de ir a trabajar a mi empresa. **T**

Mauricio Enrique Hernández Reyes, es Licenciado en mercadotecnia, cuenta con una Maestría en administración, con una especialización en comercialización estratégica, con 23 años de experiencia profesional, laborando para empresas de talla internacional y 15 años como docente, de los cuales seis son orgullosamente en Humanitas campus Presa Madín.

Urs Fischer es un artista contemporáneo suizo, reconocido como uno de los más importantes en la actualidad. En la exposición *Urs Fischer: PLAY*, presentada en el Tel Aviv Museum of Art de julio a octubre de 2022, el artista utilizó el humor e ingenio para abordar una serie de preguntas sobre nuestro tiempo, entre ellas el futuro de las relaciones humanas, el trabajo y la producción en un mundo dominado por la inteligencia artificial.
www.tamuseum.org.il | Instagram [@telavivmuseumofart](https://www.instagram.com/telavivmuseumofart)



¿SE PUEDEN CONOCER A PROFUNDIDAD NUESTRAS MOTIVACIONES?

por José Luis Ferretis Marín

imágenes de Guda Koster

SEGÚN LA PERSPECTIVA ESTRUCTURALISTA, EL DESEO ES EL PUNTO DE PARTIDA DEL SUJETO, AQUELLO CUYA BASE DA CABIDA A DIVERSOS ACTOS Y CUYO SIGNIFICADO SIEMPRE SERÁ PARCIAL. PROFUNDIZAR EN EL TEMA NOS AYUDARÁ A COMPRENDER MEJOR NUESTRO ACTUAR CON RESPECTO A LA HERENCIA QUE NOS ACOMPAÑA.

Alguna vez has sentido que tus actos fueron más allá de lo que creías o querías? La historia de la humanidad está llena de diversas explicaciones ante los sucesos de la vida y la motivación humana, sobre aquello que nos influye. Espíritus, deidades, demonios, karma, destino, la vida; una gran cantidad de entidades y constructos que reciben la atribución de modificar el curso de la existencia y que inciden en nuestros actos, sobrepasando nuestra cognición y voluntad, para llegar a un punto que resulta inesperado, y a su vez, añorado, como si llegar a dicho momento fuese parte de una antigua promesa olvidada.

“La criatura humana no es algo cristalizado, una esencia definitiva, sino un proceso, algo que deviene; si el relato dice que ha sido creado por la divinidad, también afirma que el hombre es socio de la creación y, por ende, participa de su propia fabricación y mejoramiento [o a la inversa]”.¹

¹ Diana Sperling, *La diferencia: sobre filiación y avatares de la ley en Occidente* (Argentina: Mino y Dávila, 2018), p. 246.

Pero, ¿quién puede decir “ésta es mi voluntad y nadie está influyendo en mí?” La realidad es que será basto el número de individuos que, sin duda, podrían contestar que con ellos sí aplica dicho argumento, que sus decisiones son propias y carecen de influencia ajena. Sin embargo, la experiencia analítica ha evidenciado en reiteradas ocasiones que es imposible concebir un sujeto original o autónomo, y no sólo eso, conforme se indaga en sus motivaciones y en el pasado, esta ilusión de libertad individual se va disipando, cuando se encuentran múltiples coincidencias con aquello que antecede al susodicho.

Desde la perspectiva del estructuralismo se parte de la imposibilidad de una autonomía, ya que existe una estructura que precede al sujeto y cuya existencia da pauta a lo que será la constitución futura. Si bien no se piensa en un determinismo para el psiquismo (así como para ninguna entidad), resulta innegable el impulso que experimenta el sujeto para volver a retomar aquello que le fue legado. Es más, ni siquiera aquel que se jacte de poseer una identidad



Guda Koster, *Polka dot (Lunar)*, 2014. Cortesía de la artista.



Guda Koster, *Living in a box (Viviendo en una caja)*, 2015. Cortesía de la artista.

“Según el estructuralismo, la Banda de Moebius [...] es una figura topológica que remite a la ilusión de un dualismo entre interior y exterior [...] pero cuando se recorre la figura se evidencia que dichos límites son falsos”.

independiente al pasado logra poseer al cercano, ya que ello conllevaría negar el punto de partida de la travesía en la vida, derivando consecuentemente en un bucle que sólo implicaría la creación de un negativo de dicha herencia. Precisamente, es la herencia el punto de inicio para el rasgo unario: es tanto aquello que nos une a los demás, como aquello que nos separa. Establecer una *dif-herencia* solamente se lograría reconociendo y tomando como referencia a la otredad, y uno siempre es precedido por alguna otredad.

Existen diversas expresiones y formulaciones que evidencian la imposibilidad de la unicidad desprendida de la otredad. Según el estructuralismo, la Banda de Moebius, por ejemplo, es una figura topológica que remite a la ilusión de un dualismo entre interior y exterior, entre un lado y otro, pero cuando se recorre la figura se evidencia que dichos límites son falsos. Lo mismo ocurre con el sujeto, todo intento por mostrarse soberano de su ser es una ilusión frágil, que si se aborda de manera delicada evidenciará la presencia de un legado ajeno y propio, que puede resultar tan enigmático como familiar, en más de un sentido.

“[...] desde el millón de años que hace que la especie humana está ahí no ha dejado de ser necrófaga. Tal es la última palabra de lo que Freud articula, bajo el nombre de identificación primaria, de la primera especie de identificación —el hombre no ha dejado en absoluto de comerse a sus muertos”.²

Derivado de lo previamente comentado, resultaría inocente suponer que haya acto alguno que sea independiente del legado de la otredad. Es el deseo el punto de partida y la razón de la vida. El sujeto se conforma necesariamente de manera antropofágica, por ende, toda decisión que pareciese autónoma y libre de influencia, es simplemente la manifestación del deseo. Así que, tanto el pasado, como el “otro” pasado, influirán el camino de todo sujeto, muchas veces sin que éste se dé cuenta, pero con señas veladas de su vigencia. ¶

² Jacques Lacan, *El seminario de Jacques Lacan: La transferencia* (Argentina: Paidós, 1961), p. 418.



Guda Koster, *tHUIS*, 2016. Cortesía de la artista.



Guda Koster, *Red with white dots (Rojo con lunares blancos)*, 2012. Cortesía de la artista.

“[...] resultaría inocente
suponer que haya acto alguno
que sea independiente del
legado de la otredad”.

BIBLIOGRAFÍA

Sperling, Diana. *La diferencia: sobre filiación y avatares de la ley en Occidente*, Argentina: Mino y Dávila, 2018.

Lacan, Jacques. *El mito individual del neurótico*, Argentina: Paidós, 1953.

Lacan, Jacques. *El seminario de Jacques Lacan: La transferencia*, Argentina: Paidós, 1961.

José Luis Ferretis Marin es Maestro en psicoanálisis por dimensión psicoanalítica y Licenciado en psicología por la UNAM, docente de psicología en Universidad Humanitas campus CDMX y psicólogo clínico en el IMSS.

Guda Koster es una artista visual neerlandesa que hace instalaciones, esculturas, performances y fotografías. Por medio de la ropa, formas geométricas, los patrones y el color, explora la manera en que nos vemos a nosotros mismos y nuestra relación con el mundo que nos rodea. En esta línea, sus imágenes juegan con la ilusión y el contraste entre lo visible y lo invisible para borrar los límites entre las personas y el contexto, crear misterio y alimentar el deseo de saber más sobre nosotros mismos. www.gudakoster.nl | Instagram [@guda_koster](https://www.instagram.com/guda_koster)



COLUMNAS





MOTIVACIÓN, TRABAJO EN EQUIPO Y ACCIONES EFECTIVAS: LUCHANDO POR EL MEDIOAMBIENTE

por Agustín B. Ávila Casanueva

imágenes de Ana Teresa Barboza

ANTE UN CONTEXTO DE EMERGENCIA AMBIENTAL, RESULTA MUY SIGNIFICATIVO ACERCARNOS AL TRABAJO INCANSABLE Y COLECTIVO QUE ACTIVISTAS DE NUESTRA REGIÓN LLEVAN A CABO PARA MOTIVARNOS A CUIDAR Y PROTEGER EL MEDIOAMBIENTE DESDE NUESTROS INTERESES, TALENTOS Y POSIBILIDADES.

Cuando observamos los elementos que conforman un medioambiente, todo parece tener una intención detrás. Una semilla germina cuando encuentra el lugar y el momento indicado; de la planta que brota crece una flor que sabe en qué época del año abrirse, para ser polinizada por una abeja que debe polinizar otras flores. Lo que vemos en lo inmediato, esconde millones de años de interacciones. Gracias a esto, cada pequeña acción embona de manera tal que parece tener un motivo detrás.

No todas las semillas van a germinar, ni todas las flores van a brotar. Eso también está bien. Que no todo sobreviva, o viva, o se desarrolle es parte de la adaptación constante que sucede en el medioambiente y que permite que las piezas sigan encajando.

Este proceso de adaptación requiere de tiempo para poder actuar, tiempo que no le estamos dando. El cambio climático, la contaminación, la destrucción de los hábitats, los percances que están sufriendo los ecosistemas, están sucediendo muy rápido. Y es aquí donde es necesaria la motivación para proteger el medioambiente, luchar por él y salvar la vida como la conocemos. Por suerte, contamos con muy buenos ejemplos de cómo llevar a cabo estas luchas.

Homero Gómez González, ingeniero agrónomo y activista ambiental mexicano, se preocupó no sólo por cuidar el medioambiente —que tanto amaba en su natal Michoacán— sino también por involucrar a más



Ana Teresa Barboza, *Cieneguilla*, 2014. Cortesía de la artista y WU Galería.



Ana Teresa Barboza, *Suspensión III*, 2013. Cortesía de la artista y WU Galería.

“[...] la motivación debe decantar en acción para que sea efectiva”.

personas. Homero estuvo encargado del cuidado de la reserva ambiental de El Rosario, donde se aseguró que las campesinas y los campesinos de la región fueran parte de los trabajos de reforestación y preservación del bosque. De esta manera, logró generarles ingresos y que se motivaran a seguir cuidando la región. Con su trabajo lograron reforestar varias zonas y mejorar el cuidado y reproducción de la mariposa monarca, especie que le apasionaba de sobremanera.

En sus redes sociales, Homero hablaba de cómo, para él, El Rosario era “el santuario más grande y hermoso del mundo”. Le gustaba grabar videos en el que se veía cubierto de mariposas, hablaba de su sorprendente migración y la enorme determinación y motivación que parece no caberles en el cuerpo. Con esta labor, Homero atraía a miles de turistas que podían ser parte de un turismo sustentable, que apoyaban al santuario, que salían motivados a seguir maravillándose por los espectáculos del mundo natural y, por lo tanto, a seguir protegiéndolo. Lamentablemente, debido a su trabajo, y sus denuncias en contra la tala ilegal, se cree que Homero fue asesinado por la delincuencia organizada a inicios del 2020.

Otro caso de gran trabajo y motivación es el de Isabel Zuleta López, ambientalista colombiana, activista feminista y defensora de derechos humanos. Nació en Ituango, donde fundó y dirigió el movimiento Ríos Vivos, encargado de proteger el río Cauca —de enorme importancia para las comunidades locales— del proyecto hidroeléctrico más grande de Colombia: Hidroituango. La motivación de Isabel era enorme, pero, al igual que Homero, sabía que no lo iba a lograr sola.

Por fortuna, su motivación le alcanzó para juntar y contagiar a las personas de la localidad, a biólogos y otros científicos, a abogados y personal del gobierno.

Isabel sabe que la motivación debe decantar en acción para que sea efectiva. Por eso decidió pelear por un puesto desde donde pudiera canalizar su motivación y preocupación por el medioambiente. Ahora es senadora, dispuesta a promulgar leyes que protejan a los ecosistemas.

El camino no es sencillo, pero así como cada parte y cada organismo de un ecosistema están engranados, cada parte de nuestra sociedad debería también estar enlazada con los ecosistemas en los que vivimos. Promulguemos decretos de cuidado —como lo ha logrado Isabel—, y protejamos a aquellos que nos motivan —como Homero—. Necesitamos que la motivación y nuestras acciones lo permeen todo. **T**

Agustín B. Ávila Casanueva es coordinador de la oficina de comunicación del Centro de Ciencias Genómicas de la UNAM. Como miembro del colectivo Ciencia Beat, fue ganador del Premio Nacional de Periodismo 2018 en la categoría de Divulgación de la Ciencia, y en 2020 obtuvo la beca Robert L. Breen para periodistas mexicanos. Ha colaborado en revistas como *Nexos*, *Chilango*, *Gatopardo* y *Este País*. Twitter [@ElAgusdeKomodo](#)

Ana Teresa Barboza es una artista peruana. Su trabajo está basado en el oficio de las manualidades para transmitir al espectador una observación meditativa y poderosa sobre todo aquello que le rodea, al poner a dialogar diferentes materialidades y técnicas (fotografía digital, bordado, tejido, dibujo, entre otros). La minuciosidad, tiempo y cariño que se hace evidente en la producción de los paisajes que aquí se presentan, plantean una relación metafórica muy bella con la idea del activismo ambiental y nos invitan a imaginar nuevas formas de relacionarnos con nuestro planeta. Su obra es representada por WU Galería en Lima. www.wugaleria.com | Instagram [@wugaleria](#)

MÓVILES Y MOTORES

por Ricardo Pohlenz

imágenes de Javiera Estrada

REVISAR LOS ORÍGENES Y LAS DISTINTAS DERIVACIONES QUE NOS HAN TRAÍDO NOCIONES DE USO COMÚN EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO, COMO LA MOTIVACIÓN, NOS MUEVE —SI SE NOS PERMITE LA LICENCIA— A ASOMARNOS A SUS MÁS ÍNTIMOS MECANISMOS.



Javiera Estrada, *Bombshell (Explosión)* de la serie *Pillars of creation (Pilares de la creación)*, 2015. Cortesía de la artista.

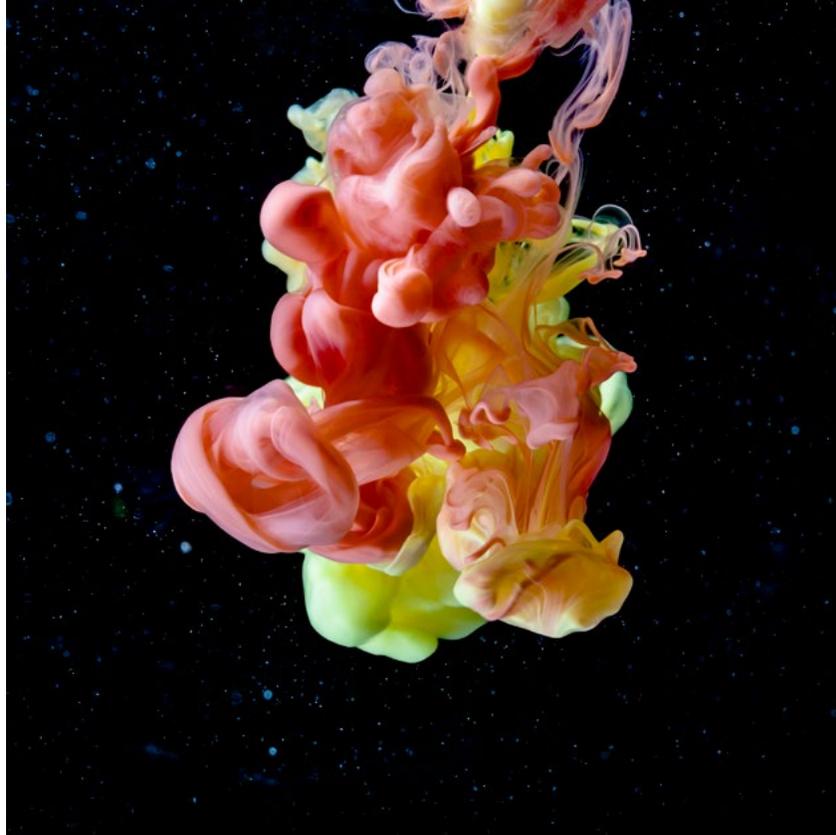
El motor es latino, es *motor* y es *motoris*. Se mueve, produce movimiento, se produce a partir del movimiento, se suma el sufijo *tor* al supino *motum* del verbo *movere*, que igual mueve que conmueve, que promueve e impresiona, en términos de golpe y efecto: te veo y te muevo, y así te mueves —eléctrico— por reacción, por convención, por impulso, por necesidad, por peso, por coerción, por circunstancia, por lugar, por impacto, por necesidad. Me muevo igual, me mueve con todo lo demás, movido como las mareas y las corrientes, como el viento entero que corre encima, como lo que se mueve adentro y se avvicina, dicho como metáfora, sea camino, sea árbol, sea mar, volcán o huracán. ¿Es un volcán, un huracán? ¿Es sólo cuando está prendido el volcán que es un volcán, como la luz del cuarto? ¿Es la oscuridad la que busca llenar la luz que se prende, que se mueve, como el huracán y el volcán? ¿Es sólo impulso, es la inercia esa que nos ha enseñado que los dispositivos se abren y se cierran? Dejan entrar la corriente, no toda, la que pasa por los hilos, la que llega a la lámpara, al tostador, a la pistola de aire. Se prende como figura, se apaga también, y aún, está ahí

todavía, toda esa luz que viene de afuera en cables llevada por su propia velocidad, como las estrellas allá afuera, y no, es una misma luz y es distinta, la luz que se mira, sea del sol o su reflejo en la luna, sea el resto de la luz, la de las estrellas, que llega como llega todo caminar, en años luz, tarda y aún, es la misma velocidad con la que se enciende la luz, se abre la puerta, se conecta y conduce, más allá de sus convenciones, la que nos lleva de un lugar a otro, la que nos dice los coches con sus ojos en la oscuridad, la que nos lleva, movidos por uno y tantos motores que no sabemos cuál vino primero y cuál después, decimos que hubo un primer motor por comodidad, no fue un motor de la Ford ni una turbina de la Boeing. Es otro tipo de motor, mueve todo hacia adelante como si fuera qué, como si supiera qué es ese delante aunque igual no lo sé, movido por las circunstancias, por un golpe de fe, por las secreciones endocrinas que me dicen más de lo que puedo decir, que me mueven y me crecen y me tienden hacia un no sé qué. Los motivos no son motores ni son latidos, son latinos también, pero tardíos. Vienen justo del latín tardío, *motivus*, que tiene que ver con movimiento. Por eso mueven o dicen que

“Se mueven porque quieren moverse, porque tienen que moverse, porque más allá de todo criterio o elección, se mueven a pesar de sí mismas, se mueven hasta perderse, pensando que hay un más allá posible”.



Javier Estrada, *Super Nova* de la serie *Pillars of creation* (*Pilares de la creación*), 2015. Cortesía de la artista.



Javier Estrada, *The Big Bang* (El Big Bang) de la serie *Pillars of Creation* (Pilares de la creación), 2015. Cortesía de la artista.

mueven, mueven algo en particular, mueven algo en concreto, sea concreto o sea particular, así mueve el carretero a la mula, el pastor a las ovejas, el jinete al corcel, el vaquero a las vacas, el consumo a la demanda, la esperanza a las montañas, las mueven porque sí, o porque son las razones por las que se mueven las cosas, no el motor mismo, ese primer motor que dizque desencadena todas las cosas, todas esas cosas que se mueven igual. Se mueven porque quieren moverse, porque tienen que moverse, porque más allá de todo criterio o elección, se mueven a pesar de sí mismas, se mueven hasta perderse, pensando que hay un más allá posible, sea la Luna o Marte, sea el lunes o el martes, porque está encima y se mueve, porque llega de otro lado, movida de mano en mano, sea un puñado de palabras como esto, sea un paquete o una bomba, el penacho de Moctezuma o el Arca de la Alianza, sea el momento en que naces o mueres, es un momento, un momento nada más, y siempre, siempre queda todo lo demás. Eso que me mueve a hacerlo, que me lleva a hacerlo, y mientras me muevo, veo que lo que me mueve y como me muevo pueden ir por el mismo camino pero no son lo mismo, no sirven igual. Uno es un anhelo químico hecho de expectativas y el otro, una sucesión de tensiones dinámicas, una forma de combustión. Me lleva la muerte a cuestras, me lleva la muerte a rastras, me mueve a hacerlo, por eso del momento presente, por el momento que no está. Dicen que hubo un momento en que todo empezó a moverse, un momento en que todo estaba quieto y, por angas o mangas se movió, sea la chispa o el rayo, sea la mano o la voz, en una puesta en abismo

que necesito de una primera explosión. Pienso más bien que todo se ha ido moviendo, que siempre se estuvo moviendo, y así seguirá, la vemos moverse, y la decimos, y hacemos como que nos subimos, como si fuera una elección subirse, fuera una elección moverse, en ese tiovivo inmenso en pos de nuestra propia extinción. Y si no se mueve, es porque lo digo, porque es una ilusión, no la ilusión del movimiento sino la ilusión de que más allá de todo lo que se mueve hay algo que no se mueve, algo que no se movió, algo que no tiene la motivación para moverse, para caerse, en círculos, en caída libre, cayendo, nomás cayendo, como todo lo demás, cayendo, de aquí para allá y en circunvalación. ¶

Ricardo Pohlenz es escritor, poeta, editor y crítico. Es autor del libro de relatos *Lounge*, los libros de poemas visuales *El azul del cielo*, *Cetacea*, *Bac Kga Mon*, *Cuc Amo Nga*, *Avión de latón*, *Lader 68*, el libro de varia *La vocación de submarino*, y el libro de poesía para niños *Bolsa de marsupial*. Dirigió el Taller de poesía visual en Taller Prosperidad y lleva a cabo nuevos proyectos de narrativa situacional, poesía experimental y estrategias educativas. Fue seleccionado y traducido para la Antología de poesía mexicana *Líneas de tierra* publicada en *Australian Poetry* por Tamryn Bennett. Conduce y produce el podcast *Era de Acuario* y dirige la estación de radio digital *La Voz de Antonia*, donde conduce con Selva Hernández dos programas semanales: *Apenas es miércoles* y *Acapulco en la azotea*.

Javier Estrada es una artista multimedia que nació en Acapulco y migró a Estados Unidos hace más de 30 años. Su trabajo incluye fotografía, medios mixtos, fotogramas, películas y textiles y está influida por los recuerdos de su infancia: escenarios tropicales, colores vibrantes, rituales espirituales y realismo mágico. La serie *Pillars of Creation* está inspirada en las fotografías tomadas por el Telescopio Espacial Hubble del gas y polvo interestelar a unos 7 mil años luz de la Tierra, un lugar donde nacen las estrellas y al mismo tiempo se erosionan por la luz de cuerpos cercanos. www.javierestrada.com | Instagram [@javierestradaartist](https://www.instagram.com/javierestradaartist)

NARCISISMO O MOTIVACIÓN

por **Fernanda Ballesteros**

imágenes de **Tania Olby**

LAS EXPERIENCIAS DE NUESTROS PRIMEROS AÑOS MARCAN DECISIVAMENTE LA CONSTRUCCIÓN DE NUESTRA PROPIA IMAGEN Y NUESTRA RESPUESTA ANTE LA PRESENCIA DE LOS OTROS. ENTENDER Y ATRAVESAR LA RELACIÓN INTRINCADA QUE EXISTE ENTRE NARCISISMO, INFANCIA, DESEO Y PLACER NOS LLEVARÁ A DAR NUEVOS AIRES Y PROFUNDIDAD A NUESTRA MOTIVACIÓN EN LA VIDA.

Es cómoda la visión todopoderosa de la infancia en la que no hay imposibles, en la que mi mamá es la única mujer de mi vida, mi papá es un superhéroe, yo también y voy a ser presidente. Mis padres están centrados en mí y el mundo gira así, a mi alrededor. Todo eso se queda pegado en el inconsciente si no lo raspamos. Y lo inmóvil —ley de la naturaleza—, tiende a la putrefacción y al bloqueo. El narcisismo consolida, fija, paraliza la imagen de sí mismo que se construye en la infancia e impide el desarrollo para evolucionar como individuo. Frena la motivación, me confirma la psicoanalista Carlotta Settel en su consultorio, micromuseo de pinturas, esculturas y libros freudianos.

Narciso, hijo del dios del río, se enamora de su propio reflejo en el agua. La imposibilidad de ser correspondido en el amor lo frustra al grado de quitarse la vida, ahogado en los tintes de su vanidad. El mito inspiró a Freud en 1914 para su *Introducción al narcisismo*, “libido del yo” y divide el concepto en primario y secundario.

El narcisismo primario es el nirvana dentro del feto, es el bebé como *centro-del-universo*. Lou Andreas-Salomé, discípula de Freud, explica que cuando nos convertimos en seres conscientes, cuando cortamos el cordón umbilical que nos enlazaba a la omnipresencia maternal, el estado de angustia nos lleva a anhelar la reunificación. El narcisismo secundario nace en este sufrimiento cuando, en el

descubrimiento del otro, la persona dirige su libido a figuras objetales y la regresa hacia sí mismo en una búsqueda por el nirvana perdido. Esto impide relaciones verdaderas, pues el narcisista, obsesionado con su reflejo, no acepta que el otro sea diferente.

Pongamos un ejemplo: don J, padre de familia, sufre ataques de ira en casa por cualquier pretexto relacionado con sus hijos. La reacción de su cuerpo responde al carácter de su madre, quien tomaba esta actitud ante las travesuras de J niño. El placer falso escondido que lo lleva al enojo es la búsqueda del nido. Es más fácil seguir con la identidad marcada



Tania Olby, *Storms / Tormentas* de la serie *Paramnesia*, 2017. Cortesía de la artista.



Tania Olby, *EGO*, 2020. Cortesía de la artista.

“[...] los deseos [son] propulsores que nos cosquillean entre la fantasía y la necesidad, propulsores capaces de movilizar, de desbloquear”.

por el proceso crudo de las circunstancias que hacer un esfuerzo por cambiar. Aunque sea un aspecto negativo, como el enojo de la madre, don J elige la comodidad de lo conocido desde una raíz narcisista, desde una presencia que se mira hacia adentro, desde un reconocimiento de su propia imagen en su hijo.

Esto no significa que hay que olvidar la infancia para moldearnos a una mejor versión de nosotros mismos. La receta es intentar comprender a ese infante con la conciencia definida por Freud en *Más allá del principio de placer*, desde una “protección contra las excitaciones”. Es necesario remarcar las heridas que provocan las reacciones y las vivencias del presente, reconectar con el niño para superarlo, liberarlo, independizarse, arrancarle la raíz narcisista.

Para que don J deje de ser un padre enojón requiere del deseo, de la voluntad. No es una necesidad (su esposa no se va a divorciar por eso, ni sus hijos dejarán de hablarle), ni tampoco una petición. El deseo tiene que nacer de él mismo desde su presente con una mirada libre hacia su exterior, hacia él en contacto con el otro. Y la motivación, el esfuerzo, llevan a un verdadero placer, me dice Carlotta Settler, contrario

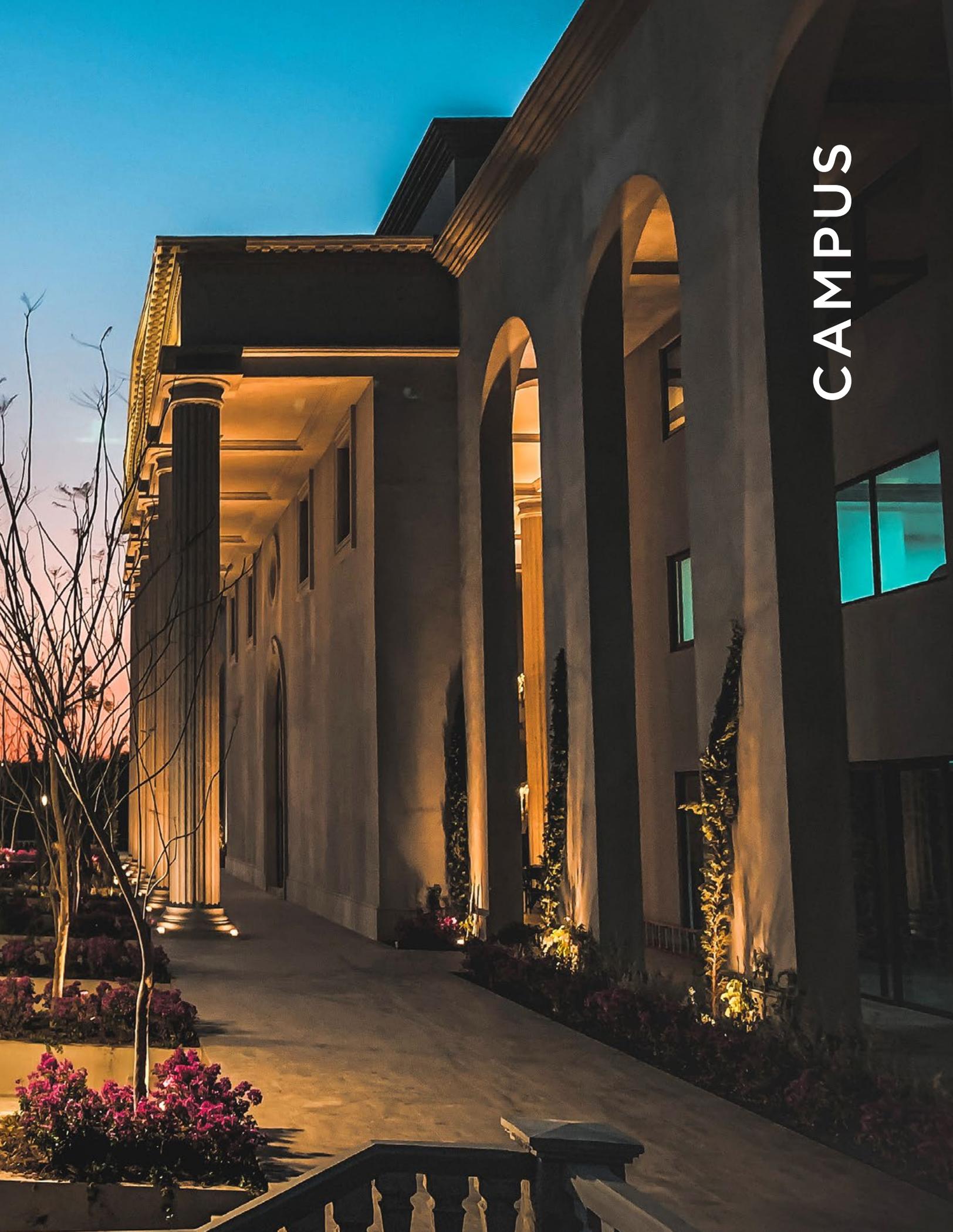
al goce falso del apego a la infancia, al nido narcisista. El goce falso deja el poder de las acciones, de la identidad, al inconsciente.

Y los deseos, los propósitos para crecer como persona no tienen edad. Son propulsores que nos cosquillean entre la fantasía y la necesidad, propulsores capaces de movilizar, de desbloquear. Nunca es tarde para ir a explorar los parques mentales de la infancia y soplarles aire nuevo, construir nuevos cimientos y puentes para que la caminata diaria de tu mente tenga un sentido más profundo en el presente, en las ganas de levantarte de la cama y ser una mejor persona que ayer. **T**

Fernanda Ballesteros es escritora, pintora y documentalista, trabaja temas psicológicos, históricos y sociales. www.fernandaballesteros.com | Instagram [@fernandaballesterosf](https://www.instagram.com/fernandaballesterosf)

Tania Olby es una artista visual y fotógrafa con base en Madrid. Su obra, al tener como principal foco observar con curiosidad sus propios pensamientos y sentimientos, nos ofrece imágenes muy genuinas y bellas que hablan sobre la compleja relación entre el consciente y el inconsciente. Actualmente, trabaja en un proyecto enfocado a la concientización ambiental y a visibilizar el problema del cambio climático a través del arte. www.taniaolby.com | Instagram [@tania.ni](https://www.instagram.com/tania.ni)





CAMPUS

ENTREVISTA A ANA MARÍA REYNOSO AÑORGA. “LA PSICOLOGÍA Y EL PSICOANÁLISIS HISTÓRICAMENTE HAN ESTADO LIGADOS AL ESTUDIO DE LA MOTIVACIÓN”

por Capitel

fotografías de Yvette Uribe

entrevista realizada el 15 de agosto de 2022

EN ESTA ENTREVISTA, ANA MARÍA REYNOSO AÑORGA, EGRESADA DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA Y DE LA MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA DE UNIVERSIDAD HUMANITAS, COMPARTE SU EXPERIENCIA COMO CONDUCTORA, PRODUCTORA, COLUMNISTA Y PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA, ASÍ COMO LA DIMENSIÓN SENSIBLE DE LA PROFESIÓN Y LAS DEFINICIONES DE LA MOTIVACIÓN DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL PSICOANÁLISIS.

Nacida en Tijuana, Ana María Reynoso Añorga es egresada de la Licenciatura en psicología y de la Maestría en psicoterapia de Universidad Humanitas campus Tijuana. Es conductora titular del programa matutino INFO7 AM en TV Azteca Baja California, integrante del paseo de la fama de Tijuana, conductora y productora del programa *Frente al espejo con Ana María Reynoso* y colaboradora y columnista del periódico *El Mexicano* con la columna semanal “Frente al Espejo”.

¿Qué características de Universidad Humanitas la llevaron a estudiar la Licenciatura en psicología en esta institución?

Principalmente los valores de la institución, me llamó mucho la atención el Código Humanitas, tanto, que me alentó a inscribirme a la Licenciatura en psicología. Yo tenía varios años colaborando en un diario estatal y mis artículos se relacionaban con la psicología y el desarrollo humano, recibía preguntas de mis lectores, una especie de consulta, pero no me sentía preparada ni contaba con las herramientas suficientes para apoyarlos, así que tuve el impulso de convertirme en psicóloga.

¿Cómo fue la decisión de continuar sus estudios con la Maestría en psicoterapia y qué diferencias encuentra entre los estudios de licenciatura y los de posgrado?

Recibí la invitación por parte de la Universidad para inscribirme en la maestría. Leí el plan de estudios y me convencí enseguida. Descubrí que en la licenciatura se estudian todos los temas en general y en un posgrado se profundiza en el conocimiento de un área específica, en este caso de la psicoterapia con un enfoque psicoanalítico.

¿Cuál fue el aprendizaje más significativo — académico o personal— adquirido en estos años?

Estudiar el comportamiento humano me ha dejado una gran empatía, ver la vida de cada persona y comprenderla desde su marco de referencia, y no del propio, comprender que cada ser humano tiene su historia, su contexto, ser de tal o cual forma es el resultado de lo que se ha vivido. He comprendido y valorado la importancia de la salud mental, ya que sin ella no puede haber salud emocional ni física, la forma de actuar, las decisiones que tomamos, cómo nos relacionamos con los demás y la manera de enfrentar el estrés cotidiano.



Cuéntenos un poco sobre su trayectoria profesional, ¿cómo inició y qué cargos ha desempeñado desde entonces?

Realicé mi servicio social en la Procuraduría de Justicia del Estado de Baja California; posteriormente, al concluir la Maestría en psicoterapia, inicié con consultas privadas dentro de MedSuites de Medical Plaza en New City, Tijuana, y ahora tengo un consultorio propio, en el que atiendo a mis pacientes, aunque también trabajo en línea por medio de videollamadas.

¿Cuál considera que ha sido el mayor reto al que se ha enfrentado en su carrera profesional?, ¿qué herramientas adquiridas en Universidad Humanitas le ayudaron a superarlo?

Iniciar con las consultas ha sido un gran reto, ahí se aplican los conocimientos adquiridos en el aula. Esta carrera es muy sensible, tocamos el alma de cada persona, por lo que se debe ser muy respetuoso y tener mucha ética en cada una de las intervenciones. Cada caso particular es un desafío, pero las herramientas que me brindaron mis maestros de Universidad Humanitas me han sido de gran valor para tener éxito.

¿Qué valores rigen su trabajo y qué es lo que más disfruta de éste?

El principal valor ha sido el respeto. Este valor es un reconocimiento a los derechos de cada persona, aunque también me rigen la empatía, el amor y la honestidad. Disfruto mucho poder ayudar y guiar a mis pacientes para estar mejor emocionalmente y que eso incida en todos los aspectos de su vida.

Esta edición de Capitel está dedicada a la motivación, ¿cómo entiende usted este concepto y qué la motiva en su trabajo?

La motivación, como lo dice el significado de la palabra, es movimiento y efecto. La motivación nos empuja a realizar algo, en mi caso la principal motivación es buscar la causa de los conflictos psíquicos de mis pacientes, dirigirlos en la terapia con preguntas concretas que los ayuden a hacer consciente lo que guardan en el inconsciente.

Desde la psicología y la psicoterapia, ¿qué definiciones hay sobre la motivación y cómo se pueden poner en práctica en la vida diaria?

“Sentirnos motivados cada día para lograr nuestros objetivos y estar seguros de que podemos lograr todo lo que nos propongamos, siempre que trabajemos con mucha disciplina y de manera estructurada”.





“La motivación es una fuerza que mueve y dirige el comportamiento humano mediante tres componentes: el biológico, el conductual y el cognitivo”.

La psicología y el psicoanálisis históricamente han estado ligados al estudio de la motivación; Freud nos hablaba de “la motivación inconsciente”. La motivación es una fuerza que mueve y dirige el comportamiento humano mediante tres componentes: el biológico, el conductual y el cognitivo.

La motivación debe ser el motor para lograr nuestras metas y sueños, ponerla en práctica en la vida diaria es de suma importancia, hay que tener en cuenta que nuestros pensamientos son una gran influencia, y por supuesto el equilibrio emocional. Sentirnos motivados cada día para lograr nuestros objetivos y estar seguros de que podemos lograr todo lo que nos proponemos, siempre que trabajemos con mucha disciplina y de manera estructurada.

¿En qué proyectos a favor del desarrollo de nuestro país está trabajando a mediano y largo plazo?

Estoy publicando artículos relacionados con la psicología en revistas y diarios de la localidad, y en un futuro no muy lejano quiero hacer un programa en internet donde las personas se concienticen acerca de la importancia de la psicoterapia para todos, que se den cuenta de que acudir a terapia es necesario. Estoy segura que muchas enfermedades físicas podrían prevenirse si las personas liberaran todas las emociones atrapadas. Soy presidenta de una fundación y por medio de ella haremos este programa para apoyar a quienes no pueden pagar una terapia psicológica; una pequeña contribución positiva que aportará bienestar en mi país.

¡Muchas gracias! 🙏

CAMPUS TIJUANA

Informes: jennifer.gonzalez@humanitas.edu.mx

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

CONFERENCIA: PSICODANZA: MÚSICA, MENTE Y MOVIMIENTO

El pasado 27 de enero se impartió una conferencia sobre cómo el ser humano siempre ha bailado para expresar y comunicar sentimientos, emociones y relatos. La psicodanza es una herramienta que utiliza a la danza y al movimiento como vehículo de comunicación interna entre las emociones, los procesos cognitivos y el cuerpo.

Impartida por Lilian Guadalupe Tapia Robles

CONFERENCIA: ¿QUÉ SUCEDE EN NUESTRO CEREBRO CUANDO NOS ENAMORAMOS? UNA MIRADA DESDE LA NEUROBIOLOGÍA Y LA PSICOLOGÍA

14 de febrero / 17:00 hrs.

En conmemoración al Día del amor y la amistad, analizaremos qué pasa en nuestro cerebro cuando nos sentimos enamorados.

Impartida por Fernando Hernández Guevara



CONFERENCIA: LA FUNCIÓN DEL PAGO EN ANÁLISIS

15 de febrero / 19:00 hrs.



En esta plática aprenderemos sobre el pago del análisis, que lejos de ser una transacción de servicio, es un monto simbólico, en ocasiones caro, que sirve para que aquel que se aqueja de sufrimiento pueda hacerlo sin la necesidad de anteponer su cuerpo o su vida.

Impartida por Zoé García

CONFERENCIA: EL AMOR SE DICE Y SE EXPRESA DE MÚLTIPLES MANERAS: PHILIA, EROS, AGAPE Y STORGE

16 de febrero / 18:30 hrs.

La palabra amor se usa indistintamente: para decir, amo a mis padres, a mi pareja, a mi mascota, sin embargo, no siempre fue así. Conoce cómo se expresaba el amor en la antigüedad.

Impartida por Hugo Iván Morales



CONFERENCIA: REFORMAS FISCALES 2023

24 de febrero / 19:00 hrs.



En esta conferencia aprenderemos más sobre el impacto inmediato de las reformas fiscales aplicables a partir del 1 de enero de 2023, mediante la exposición de casos prácticos con sesión final de preguntas y respuestas.

Impartida por Raúl De la Cruz

CONFERENCIA: EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN CONTEXTOS ESCOLARES. UN DESAFÍO INTERDISCIPLINARIO PARA LOS EDUCADORES

27 de febrero / 18:30 hrs.

Como parte de la agenda política internacional, los países van integrando programas de educación alimentaria y nutricional a sus planes de estudios en todos sus niveles y tipos de educación. ¿Qué retos tienen los educadores en este tema?

Impartida por Ernestina Arellanes Valdez



TALLER: SÍNDROME DEL EGRESADO

2 de marzo / 10:00 hrs.



Estar a punto de culminar una carrera es motivo de orgullo. Sin embargo, es también una combinación de sensaciones posiblemente negativas: temor, incertidumbre, inseguridad. El objetivo del taller es que los alumnos puedan identificar estas características, adquieran herramientas que les ayuden en su futuro laboral y disminuyan las posibles sensaciones adversas.

Impartido por Oswaldo Vargas Lorenzana

CONFERENCIA: REALIDAD VIRTUAL APLICADA A LA EDUCACIÓN

3 de marzo / 18:30 hrs.

La tecnología es una gran herramienta para el desarrollo de experiencias educativas que permitan desarrollar aprendizajes significativos en los alumnos. La realidad virtual es una tecnología que permite la simulación de una situación u objetivo con apariencia real y un gran aliado para la enseñanza.



Impartida por Felipe Pérez Rea

*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



EMPRENDEDORES / ENTREPRENEURS

7 de marzo / 9:00 hrs.



En este evento, los alumnos intentarán convencer a la audiencia de adquirir o respaldar un producto y/o servicio ideado por ellos, en su área de especialización. Para lograrlo, aplicarán la técnica del discurso persuasivo en inglés.

A cargo de los docentes y los alumnos de sexto trimestre de inglés

ANUNCIOS TELEVISIVOS / TV Ads

7 de marzo / 11:00 hrs.

Presentación de comerciales creados por los alumnos de inglés, en los que se darán a conocer ciertos productos o servicios con la intención de persuadir a los espectadores para que los adquieran y los utilicen.



A cargo de los docentes y los alumnos de segundo trimestre de inglés

CONFERENCIA: IMPACTO DEL HOME-OFFICE EN LA PLANEACIÓN ESTRATÉGICA DE LAS ORGANIZACIONES

11 de marzo / 10:00 hrs.



En esta conferencia aprenderemos acerca del impacto del teletrabajo en la planeación estratégica de las organizaciones, mediante la exposición de casos prácticos con sesión final de preguntas y respuestas al expositor.

Impartida por Karina Ibañez

CONFERENCIA: ACCIONES DE FORTALECIMIENTO PARA EL ACCESO A LA JUSTICIA

4 de marzo / 9:30 hrs.

Esta conferencia tiene como finalidad analizar las acciones y mecanismos implementados para que los operadores de impartición de justicia de nuestro estado cuenten con las herramientas necesarias para garantizar la igualdad de acceso a la justicia.



Impartida por Alejandro Isaac Fragoso López, presidente del Tribunal Superior de Justicia y del Consejo de la Judicatura del estado de Baja California

ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

ROSCA DE REYES

El pasado 6 de enero se llevó a cabo la celebración de Día de Reyes, en la que se invitó a los colaboradores de campus Tijuana a compartir la tradicional rosca, en un marco de sana convivencia y tiempo de calidad entre compañeros.

A cargo de la Coordinación de Vida Estudiantil

BUZÓN DEL AMOR Y LA AMISTAD

14 de febrero / 10:00 hrs.

En celebración del Día del amor y la amistad, se colocará un buzón para que el alumno que lo desee pueda enviar un mensaje o una dedicatoria a un amigo, un amor secreto, imposible o simplemente para agradecer por una buena acción de verdadero compañerismo. Antes de terminar cada turno, el personal de Vida Estudiantil repartirá las cartas depositadas.



A cargo de la Coordinación de Vida Estudiantil

ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

CEREMONIA DE GRADUACIÓN

30 de marzo / 14:00 hrs.



En esta actividad campus Tijuana llevará a cabo la graduación de egresados de la generación 2023-2 en licenciaturas y maestrías, celebrando así la conclusión de sus estudios.

A cargo de la Coordinación de Control Escolar

CAMPUS CANCÚN

Informes: conferenciascancun@humanitas.edu.mx

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

SESIÓN INFORMATIVA: MI PROCESO DE SERVICIO SOCIAL

En la semana del 9 al 14 de enero tuvimos la oportunidad de platicar con los estudiantes acerca de la importancia de realizar el servicio social, uno de los trámites indispensables para obtener su título profesional.

A cargo de la Coordinación de control escolar



SESIÓN INFORMATIVA: EL DÍA ESTÁ POR LLEGAR, INFÓRMATE A TIEMPO SOBRE TUS TRÁMITES DE TITULACIÓN



La semana del 16 al 21 de enero impartimos una sesión informativa con nuestros alumnos próximos a egresar, para abordar temas sobre el proceso de titulación y las fechas programadas para la ceremonia de egreso.

A cargo de la Coordinación de control escolar

CONFERENCIA: LEGALIZACIÓN DE CANNABIS EN MÉXICO

El pasado 26 de enero se abarcaron las reformas a leyes generales como la reglamentación específica de las autoridades sanitarias, incluso el área fiscal-administrativa alrededor del tema de la legalización del cannabis en México.



Impartida por Alejandra Vargas Luna

VALENTINE'S DAY CELEBRATION AROUND THE WORLD

14 de febrero / 10:00 hrs.



Con motivo del festejo del Día de San Valentín, alumnos de licenciatura del sistema escolarizado realizarán la exposición *Valentine's Day around the world* a fin de mostrarnos las diferentes costumbres y tradiciones de cómo se celebra este día en diferentes países del mundo.

A cargo de Mónica Ortigoza

CONFERENCIA: REFORMA FISCAL 2023

18 de febrero / 12:00 hrs.

Se expondrán las actualizaciones en la agenda y las reformas fiscales emitidas para 2023 con el fin de conocer, analizar y discutir las implicaciones que conllevan.

Impartida por Alejandra Lorena Ruiz Arroyo



CEREMONIA DE EGRESO

4 de marzo / 16:00 hrs.



Campus Cancún tiene el honor de invitar a participar en nuestra próxima ceremonia para celebrar a nuestros egresados de licenciatura generación 2019-2022, a los que les deseamos el inicio de varios éxitos profesionales.

A cargo de todo el equipo del campus

CONFERENCIA: LA LUCHA DE LA MUJER POR SU PARTICIPACIÓN, EN PIE DE IGUALDAD CON EL HOMBRE

8 de marzo / 18:00 hrs.

Se llevará a cabo un recorrido por la historia de la lucha de la mujer por la igualdad, compartiendo información y experiencias de los alumnos invitados.

Impartida por Jhoana Lucely Nava López



SESIÓN INFORMATIVA DE CERTIFICACIONES PET DE CAMBRIDGE

8 de marzo / 10:00 hrs.



Alumnos que iniciarán el proceso de certificación de inglés de Cambridge PET, asistirán a la sesión informativa. La expositora Marta Conesa dirigirá la ponencia en un ambiente profesional para nuestros estudiantes, destacando la importancia del inglés como una habilidad y competencia laboral.

A cargo de Mónica Ortigoza

*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



ACTIVIDADES AMBIENTALES

MEJORA AMBIENTAL: PLANTA TU ÁRBOL

3 de marzo / 11:00 hrs.



A fin de fomentar y mantener un entorno ambiental adecuado y saludable, los colaboradores de campus Cancún plantarán árboles en los sectores donde sean necesarios.

A cargo de la Coordinación administrativa y Recursos Humanos

ACTIVIDADES SOCIALES

JUEGOS Y RISAS

El pasado 28 de enero los voluntarios de Humanitas Vive prepararon un día de convivencia y juego con los niños de la casa hogar Cancún Pro Kids para fomentar los valores de nuestra Universidad.



A cargo de Sergio Luis Cen Medina

VISITA A LA CASA HOGAR PRO-KIDS



17 de febrero / 11:00 hrs.

En pro de la sociedad y los niños sin hogar, colaboradores del campus realizarán una visita para entregar un donativo en apoyo a las necesidades de la casa hogar.

A cargo de la Coordinación administrativa y Recursos Humanos

ACTIVIDADES CULTURALES

JUEVES DE CINE DE ARTE

14 de febrero / 13:00 hrs.

Se proyectará una película de arte seleccionada para los alumnos del sistema escolarizado con la temática del amor y la amistad.

A cargo de Sergio Luis Cen Medina



ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

DÍA DE REYES



El pasado 6 de enero, colaboradores de campus Cancún celebraron el Día de Reyes en convivencia con la tradicional rosca acompañada de chocolate caliente.

A cargo de la Coordinación administrativa y Recursos Humanos

SAN VALENTÍN

14 de febrero / 11:00 hrs.

Se invita a la comunidad de campus Cancún a realizar el intercambio de cartas con motivo de la celebración del Día del amor y amistad, dejando mensajes y dedicatorias a sus compañeros queridos.



A cargo de la Coordinación administrativa y Recursos Humanos

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

YOGA Y RESPIRACIÓN PARA COLABORADORES



Como parte del fomento del buen desarrollo de las actividades diarias del campus, el pasado 20 de enero los colaboradores participaron en una clase de ejercicios de respiración y yoga.

A cargo de la Coordinación administrativa y Recursos Humanos

TORNEO DE RELOJ BASQUETBOL

10 de febrero / 11:30 hrs.

Se realizó el torneo interno de reloj con los alumnos y alumnas de campus Cancún, con el fin de promover el deporte y la vida sana.

A cargo de Sergio Luis Cen Medina



CAMPUS PRESA MADÍN

Informes: maribel.rosas@humanitas.edu.mx

*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



ACTIVIDADES ACADÉMICAS

SESIÓN INFORMATIVA: "YO SOY HUMANITAS"



El pasado 18 de enero los alumnos de primer ingreso del modelo escolarizado conocieron el valor de pertenecer a la comunidad estudiantil de nuestra Universidad, a fin de fortalecer su sentido de identidad y conocer los procesos administrativos y académicos, entre otros.

A cargo del equipo académico

SESIÓN INFORMATIVA: "YO TAMBIÉN SOY HUMANITAS" PARA ALUMNOS DE MODELO EJECUTIVO Y MAESTRÍA

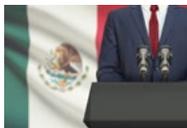
El pasado 21 de enero los alumnos de primer ingreso del modelo ejecutivo y los de maestría conocieron el valor de pertenecer a la comunidad estudiantil de nuestra Universidad, a fin de fortalecer su sentido de identidad y conocer los procesos administrativos y académicos, entre otros.



A cargo del equipo académico

CONFERENCIA: LOS PRESIDENCIABLES

23 de febrero / 18:00 hrs.



Se hace la cordial invitación a los alumnos de toda nuestra comunidad estudiantil a asistir a nuestra mesa de diálogo en la que docentes de la academia de ciencias políticas compartirán quiénes son las figuras que serán próximas a lanzar su candidatura a la presidencia.

Impartida por José Manuel Aiza

CONFERENCIA: YOU ARE MY VALENTINE (BUZÓN DEL AMOR)

14 de febrero / 9:00 hrs.

Como parte de las celebraciones del Día del amor y la amistad los alumnos, con apoyo de sus docentes de inglés, realizarán una dinámica de intercambio de tarjetas en inglés.



A cargo de los docentes de inglés

SESIÓN INFORMATIVA: ¿CUÁNDO DEBO INICIAR MI SERVICIO SOCIAL?

2 de febrero / 13:00 hrs.



Se llevará a cabo una sesión para los alumnos de licenciatura en la que se les compartirá la información referente sobre cuándo iniciar su servicio social.

A cargo de Anali Guerrero

ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

EXPERIENCIA HUMANITAS



El pasado 20 de enero se llevó a cabo un recorrido por el campus, para que los aspirantes pudieran conocer las instalaciones, así como los programas con los que contamos para la campaña 23-4.

A cargo de Elsa Plata

EXPERIENCIA HUMANITAS

17 de febrero / 10:30 hrs.

Se hará un recorrido por el campus para que los aspirantes puedan conocer las instalaciones, así como los programas con los que contamos para la campaña 23-4.



A cargo de Elsa Plata

EXPERIENCIA HUMANITAS

18 de marzo / 11:30 hrs.



Se hará un recorrido por el campus para que los aspirantes puedan conocer las instalaciones, así como los programas con los que contamos para la campaña 23-4.

A cargo de Elsa Plata

ACTIVIDADES SOCIALES

SESIÓN INFORMATIVA: HUMANITAS VIVE

El pasado 14 de enero se llevó a cabo una sesión para los alumnos de licenciatura, para que conocieran el programa Humanitas Vive, una alternativa para generar su servicio social. Las actividades que realiza el programa son de ayuda a la sociedad, al medio ambiente y a los seres vivos.



A cargo de Anali Guerrero

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

TALLERES DEPORTIVOS Y CULTURALES

El pasado 16 de enero se invitó a los alumnos de campus Presa Madín a participar en las actividades deportivas y culturales a fin de integrar y promover la buena convivencia ejercitando nuestro cuerpo, mente y creatividad.

A cargo de Maribel Rosas Lobera

CAMPUS VIRTUAL



Informes: deyanira.sotero@humanitas.edu.mx

*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

SESIÓN INFORMATIVA: RUMBO AL ÉXITO; MI PROCESO DE TITULACIÓN



El pasado 26 de enero se llevó a cabo esta sesión con los alumnos que se encuentran próximos a egresar de la licenciatura y maestría para que conocieran cada uno de los requisitos y trámites que deben cumplir para realizar su proceso de titulación y la ceremonia de graduación.

A cargo de Anali Guerrero

CONFERENCIA: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA Y LEGAL

9 de febrero / 18:00 hrs.

Docentes de diferentes áreas del conocimiento nos compartirán su punto de vista relacionado con la violencia en el noviazgo.

Impartida por Ángel García y Azalea Martínez



MESA DE DIÁLOGO: EMANCIPACIÓN DE LA MUJER EN EL ÁMBITO LABORAL

8 de marzo / 14:00 hrs.



Docentes de diferentes áreas del conocimiento nos compartirán su punto de vista relacionado con las dificultades que han encontrado diversas profesionistas en la búsqueda de empleo.

A cargo de Leonardo Moreno

SESIÓN INFORMATIVA: CUÁNDO DEBO INICIAR MI SERVICIO SOCIAL

9 de febrero / 18:30 hrs.

En esta plática se darán a conocer los requisitos y trámites que deben cumplir los alumnos que se encuentran próximos a egresar de la licenciatura para realizar su proceso de titulación.



A cargo de Anali Guerrero

ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

SESIÓN INFORMATIVA: HUMANITAS VIVE



El pasado 19 de enero se llevó a cabo una sesión para los alumnos de Licenciatura, para que puedan conocer el programa Humanitas Vive, una alternativa para generar su servicio social. Las actividades que realiza el programa son de ayuda a la sociedad, al medio ambiente y a los seres vivos.

A cargo de Anali Guerrero

EXPERIENCIA HUMANITAS

16 de febrero / 17:30 hrs.

Se tendrá una plática informativa para que los aspirantes puedan conocer los programas con los que contamos para la campaña 23-4.

A cargo de Elsa Plata



EXPERIENCIA HUMANITAS

16 de marzo / 17:30 hrs.



Se tendrá una sesión informativa para que los aspirantes puedan conocer los programas con los que contamos para la campaña 23-4.

A cargo de Elsa Plata

EXPERIENCIA HUMANITAS

Se llevó a cabo una plática informativa para que los aspirantes pudieran conocer los programas con los que contamos para la campaña 23-4.

A cargo de Elsa Plata



CAMPUS QUERÉTARO

Informes: ali.gachuz@humanitas.edu.mx

ACTIVIDADES ACADÉMICAS



SESIÓN DE INDUCCIÓN Y RALLY PARA EL SISTEMA ESCOLARIZADO

El pasado 5 de enero se dio la bienvenida a los alumnos de nuevo ingreso con un rally de integración, además de dar información relevante de la carrera y la plataforma Humanitas.

A cargo de la Coordinación de Relaciones Públicas

SESIÓN DE INDUCCIÓN EJECUTIVO

El pasado 7 de enero se dio la bienvenida a los alumnos de nuevo ingreso y se compartió información relevante de la carrera y la plataforma Humanitas.

A cargo de la Coordinación de Relaciones Públicas



CONFERENCIA: EL ABC PARA UNAS FINANZAS SANAS



El pasado 26 de enero se llevó a cabo esta conferencia dirigida a nuestro alumnado y a los padres de familia que les permitió conocer las mejores estrategias para equilibrar los ingresos y gastos en el logro de metas a corto, mediano y largo plazo, y así asegurar un futuro estable.

A cargo de la Coordinación académica

CONFERENCIA: PREPÁRATE PARA EL FUTURO

2 de febrero / 11:00 hrs.

En esta charla se abordará la importancia de la educación en la búsqueda de sociedades más pacíficas, productivas y con individuos con valores que aporten a la comunidad que los rodea.

A cargo de la Coordinación académica



CONFERENCIA: SALUD MENTAL DE LA SOCIEDAD DESPUÉS DEL COVID 19

9 de febrero / 11:00 hrs.



Trabajaremos sobre la importancia de atender la salud mental de la generación estudiantil, con un enfoque integral que les permita recuperarse y fortalecerse para un desarrollo óptimo y ayudar a otros mediante una futura práctica profesional.

Impartida por Martha de Jesús Hernández

CONFERENCIA EN LÍNEA: AMOR O CODEPENDENCIA

23 de febrero / 18:00 hrs.

En esta conferencia se podrán conocer las diferencias entre el amor y las actitudes obsesivocompulsivas que entran en juego en las relaciones con los otros.

A cargo de la Coordinación académica



CONFERENCIA: AGRESIONES Y DELITOS SEXUALES. ABORDAJE PSICOLÓGICO EN EL MARCO JURÍDICO

23 de febrero / 11:00 hrs.

En la actualidad las agresiones y delitos sexuales han impactado a la sociedad, ¿qué es lo que motiva al hombre y cuáles son sus penalidades? A partir de algunos análisis de casos se analizará este tema.

Impartida por Abigail Argelia Ramírez Hernández



CONFERENCIA: LA IMPORTANCIA DE LOS IDIOMAS EN LA VIDA LABORAL

2 de marzo / 11:00 hrs.

En esta charla se hablará de las ventajas de dominar varios idiomas en la vida profesional y personal.

A cargo de la Coordinación académica



CONFERENCIA: DIVORCIOS CONFLICTIVOS: INFANCIA EN EL FUEGO CRUZADO

9 de marzo / 10:30 hrs.

El objetivo será conocer el proceso de transición que viven las familias y los momentos de angustia, confusión e incertidumbre que sufre cada uno de los integrantes, para dar apoyo en el ámbito legal y emocional y brindar una cobertura integral a la familia.

Impartida por Sharon Linnete Lara Hernández



SPELLING BEE

15 de marzo / 11:00 hrs.

Se llevará a cabo un concurso de deletreo en inglés con diferentes grados de dificultad.

A cargo de la Coordinación académica



*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



PRESENTACIÓN DE TALLERES CULTURALES

23 de marzo / 11:00 hrs.

Se hará la presentación de los trabajos finales de los talleres de danza, pintura, yoga, teatro, música y fotografía.

A cargo de la Coordinación académica

ACTIVIDADES CULTURALES

EL TEATRO EN NUESTRAS VIDAS

7 de marzo



La compañía de teatro "Latex" presentará una conferencia para hacer conciencia sobre la importancia del teatro como herramienta formadora de pensamiento crítico.

A cargo de la Coordinación académica

PUESTA EN ESCENA EN LÍNEA: EL TEATRO EN NUESTRAS VIDAS

9 de marzo

Se hará una puesta en escena virtual para que se comparta con toda la comunidad Humanitas.

A cargo de la Coordinación académica



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

PRESENTACIÓN DE TALLERES DEPORTIVOS

24 de marzo / 11:00 hrs.

Se llevarán a cabo los torneos deportivos con la participación de alumnos inscritos en karate, voleibol y fútbol.

A cargo de la Coordinación académica



ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD

14 de febrero / 11:00 hrs.



Se realizará una convivencia por el Día del amor y la amistad; se contará con un buzón para que los alumnos puedan mandar cartas, mensajes de amor y dedicatorias de canciones.

A cargo de Relaciones Públicas

CINE FAMILIAR

6 de marzo / 19:00 hrs.

Se tendrá un día de función en familia para que papás, hermanos y amigos puedan disfrutar de una noche mágica con el cine.

A cargo de Relaciones Públicas



CAMPUS LOS REYES

Informes: dolores.leon@humanitas.edu.mx

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

BIENVENIDA AL MUNDO HUMANITAS



Los pasados 16, 21 y 22 de enero se realizó un evento de bienvenida e inducción al mundo Humanitas con los alumnos de nuevo ingreso, en el que se les orientó sobre los principales procesos, actividades y principios éticos de nuestra institución.

A cargo de Patsy Ramírez

CONFERENCIA: MARCO REGULATORIO DEL CALENTAMIENTO GLOBAL EN PERSPECTIVA COMPARADA

El pasado 24 de enero se buscó otorgar a nuestro alumnado de derecho mayores elementos de análisis en torno a uno de los problemas ambientales de mayor importancia a escala global.

Impartida por Elizabeth García Carballo



PRIMERA JORNADA DE CAPITAL HUMANO Y DESARROLLO ORGANIZACIONAL



El pasado 27 de enero se realizaron conferencias, mesas redondas, paneles de expertos y talleres, en los que participaron expertos y consultores nacionales e internacionales en materia de recursos humanos y desarrollo organizacional. Este evento fue diseñado para ampliar el conocimiento de nuestros alumnos de administración, contaduría, psicología y educación.

A cargo de Eva Camacho

MESA REDONDA: TRES GRANDES CONSTITUCIONALISTAS MEXICANOS: BURGOA ORIHUELA, TENA RAMÍREZ Y ARTEAGA NAVA

8 de febrero / 11:00 hrs.

En esta mesa redonda se analizarán y discutirán las principales aportaciones doctrinarias y prácticas de estos tres grandes constitucionalistas mexicanos.

Impartida por Isabel Rodríguez



CONFERENCIA: EL AMOR PROPIO, EN LOS LINDEROS DE LA AUTOESTIMA

13 de febrero / 11:00 hrs.



Se analizará el rol de la autoestima en las relaciones amorosas desde el enfoque psicológico existencial humanista.

Impartida por Eva Camacho

THE TRADITIONAL LOVE MAILBOX

14 de febrero / 10:00 hrs.

Se colocará un buzón para que todos los alumnos puedan depositar cartas en inglés, dirigidas a la persona de su preferencia, para, luego, entregarlas el Día de San Valentín.

A cargo de María Dolores León Jiménez



COLLAGE DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

8 de marzo / 10:00 hrs.



La comunidad estudiantil de campus Los Reyes realizará un collage colectivo cuya temática será la de mujeres destacadas en la historia latinoamericana.

A cargo de María Dolores León Jiménez

CONCURSO DE DECLAMACIÓN DE POEMAS EN INGLÉS

15 de marzo / 9:00 hrs.

Conmemorando el Día internacional de la poesía, se efectuará un concurso de declamación de poemas en lengua inglesa. Participarán alumnos de licenciaturas y maestrías.

A cargo de María Dolores León Jiménez



FORO DE PROPUESTAS PARA UN MEJOR APROVECHAMIENTO DE LOS RECURSOS HÍDRICOS EN EL MUNICIPIO DE LA PAZ, MÉXICO

22 de marzo / 9:00 hrs.



Los alumnos presentarán, en un foro presencial, sus propuestas para optimizar el uso del agua en la localidad de La Paz, México; se tratará de un ejercicio de reflexión en torno al manejo sustentable de los recursos hídricos.

A cargo de Eva Camacho

*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS



ROSCA DE REYES

El pasado 6 de enero los colaboradores del campus partieron la tradicional Rosca de Reyes.

A cargo de Laura Prieto

AMIGO SECRETO

14 de febrero

Se realizará una dinámica de integración organizacional consistente en un intercambio anónimo de presentes. La identidad de cada participante se conocerá el día de la entrega de los regalos.

A cargo de Laura Prieto



OPEN HOUSE

17 de marzo / 9:00 hrs.



Durante la jornada se realizarán inscripciones con costos preferenciales para todos los aspirantes a alumnos de la Universidad Humanitas campus Los Reyes.

A cargo de Patsy Ramírez

ACTIVIDADES AMBIENTALES

PRIMER CONCURSO DE CARTEL SOBRE EL CALENTAMIENTO GLOBAL

Con la finalidad de promover y reforzar una cultura ambiental al interior del campus, el pasado 24 de enero se efectuó un concurso de carteles cuya temática central fue el calentamiento global, uno de los problemas centrales en el contexto mundial de nuestros días.



A cargo de Elizabeth García Carballo

ACTIVIDADES CULTURALES

LA EDUCACIÓN EN IMÁGENES. CONCURSO DE FOTOGRAFÍA SOBRE LA ACTUALIDAD EDUCATIVA EN MÉXICO



El pasado 31 de enero se realizó un certamen de fotografías alusivas al acto educativo en el contexto actual. Participaron alumnos de todas las licenciaturas y posgrados.

A cargo de Tadeo Hernández

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ACTITUD LEUS

El pasado 20 de enero los colaboradores de campus Los Reyes participaron en una clínica de balonmano.

A cargo de Laura Prieto



CAMPUS SANTA FE

Informes: sandramaria.flores@humanitas.edu.mx

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

SESIÓN INFORMATIVA: **MODELO EJECUTIVO Y MAESTRÍAS**



El pasado 4 de enero se dio a conocer la oferta de nuestras maestrías, los planes de estudio y las fechas de inicio de clases.

A cargo de Relaciones Públicas

CONFERENCIA: **MITOS Y REALIDADES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. CÓMO INICIAR EL AÑO CON HÁBITOS SALUDABLES**

El pasado 27 de enero se habló de cómo la dieta debe cumplir con las necesidades de las diferentes etapas de la vida; es importante promover una dieta saludable, que fortalezca el crecimiento, conserve el peso esperado y prevenga enfermedades.



Impartida por Diana Gallegos

CONFERENCIA: **¿QUÉ HACER PARA FRACASAR EN UNA RELACIÓN?**

14 de febrero / 12:00 hrs.



¿Tu relación está destinada al éxito o al fracaso? Descubre cómo, desde la individualidad y el trabajo personal, se puede sumar a la vida en pareja.

Impartida por Antonio Ku

CONFERENCIA: **ANSIEDAD, ¿CÓMO DETECTARLA Y QUÉ HACER CON ELLA?**

1 de marzo / 18:30 hrs.

Con nuestras vidas tan atareadas todos hemos sentido ansiedad alguna vez, pero, ¿cómo podemos detectarla, qué podemos hacer cuando la sentimos, y cómo saber en qué momento pedir ayuda profesional? Acompáñanos en esta conferencia para resolver estos cuestionamientos.



Impartida por Jéssica López

CONFERENCIA: **MITO DEL ANDRÓGINO, UNA PERSPECTIVA PSICOANALÍTICA DEL AMOR**

13 de marzo / 18:30 hrs.



Acompáñanos en esta conferencia en la que se analizará el mito del andrógino, la explicación desde la perspectiva griega sobre por qué buscamos a nuestra "media naranja".

Impartida por Abdallah Gutiérrez

ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

DÍA DE REYES



El pasado 6 de enero tuvo lugar la tradicional partida de rosca, así como la convivencia entre colaboradores del campus realizando actividades con ellos.

Impartido por la Coordinación administrativa

BIENVENIDA A ALUMNOS DE NUEVO INGRESO DEL SISTEMA ESCOLARIZADO

Los pasados 9 y 10 de enero el personal administrativo dio la más cordial bienvenida a los alumnos de nuevo ingreso, con la presentación formal de los integrantes de las diversas áreas con las que los estudiantes interactúan a lo largo de su vida universitaria.



A cargo de Verónica Gómez

SESIÓN INFORMATIVA: **¿CÓMO LIBERAR MI SERVICIO SOCIAL?**



En el mes de enero se realizaron sesiones informativas dirigidas a los alumnos de escolarizado que se encuentran en los últimos trimestres, sobre cómo liberar el servicio social.

A cargo de Sandra Flores

SESIÓN INFORMATIVA: **SERVICIO SOCIAL HUMANITAS VIVE MODELO EJECUTIVO**

11 de febrero / 11:00 hrs.

En esta actividad se darán a conocer los tiempos para iniciar el servicio social, además de platicar sobre los espacios gubernamentales donde se puede ejercer o bien dar a conocer la alternativa del proyecto de Humanitas Vive.



A cargo de la Coordinación de Humanitas Vive

*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

BUZÓN DEL AMOR Y LA AMISTAD

14 de febrero / 12:00 hrs.



En el campus habrá un buzón para que los alumnos puedan dejar una tarjeta dirigida a un amigo, que posteriormente será entregada al destinatario correspondiente.

A cargo de la Coordinación académica

AMIGO SECRETO

Del 8 al 13 de febrero

Esta actividad busca fomentar la integración entre colaboradores e incentivar el valor de la amistad por medio de actividades.

A cargo de la Coordinación administrativa



PRÁCTICA DE CAMPO A LAS PIRÁMIDES DE TEOTIHUACÁN

17 de marzo / 9:00 hrs.



En camino a la entrada de la primavera, se llevará a cabo una salida de convivencia con los alumnos de la modalidad escolarizada con la intención de que puedan tener un acercamiento con la naturaleza y sobre todo conozcan la tercera pirámide del Sol.

A cargo de Sandra Flores

ACTIVIDADES SOCIALES

ENTREGA DE JUGUETES EN CASA COLIBRÍ

El pasado 10 de enero los voluntarios inscritos al programa de Humanitas Vive entregaron a los niños de Casa Colibrí los juguetes recolectados en diciembre.

A cargo de la Coordinación de Humanitas Vive



CONFERENCIA: PREVENCIÓN DE VIH Y PRUEBAS RÁPIDAS POR PARTE DE LA CASA DE LA SAL

13 de febrero / 12:00 hrs.

Con la intención de concientizar sobre la prevención de enfermedades de transmisión sexual, La Casa de la Sal brindará una conferencia informativa y otorgará pruebas rápidas de VIH a los estudiantes de la modalidad escolarizada.



A cargo de La Casa de la Sal y la Coordinación de Humanitas Vive

CAMPUS CDMX

Informes: andrick.chavez@humanitas.edu.mx

*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



ACTIVIDADES ACADÉMICAS

CONFERENCIA: GESTIÓN EDUCATIVA

1 de febrero / 11:30 hrs.



En esta conferencia nuestros alumnos podrán revisar este tema de gran relevancia en la actualidad.

Impartida por Óscar Alfonso Quijano Cruz

CONFERENCIA: TEORÍA DE LA DEMOCRACIA

8 de febrero / 11:30 hrs.

En esta conferencia, nuestros alumnos escucharán y analizarán junto a una experta, los paradigmas actuales de la democracia.



Impartida por Sylvia González Nava

CONFERENCIA: FINANZAS PERSONALES

15 de febrero / 11:30 hrs.



En esta conferencia el profesor Abreu nos enseñará cómo administrar nuestras finanzas.

Impartida por Armando Abreu Ferrer

CONFERENCIA: DECISIONES FINANCIERAS

22 de febrero / 11:30 hrs.

En esta conferencia nuestros alumnos aprenderán a tomar decisiones financieras correctas.



Impartida por Adrián Omar Ramírez Valle

CONFERENCIA: SEXUALIDAD HUMANA

1 de marzo / 11:30 hrs.



En esta conferencia nuestros alumnos podrán revisar este tema de gran relevancia en la actualidad.

Impartida por Karla Daniela Sánchez Roldán

CONFERENCIA: PSICOLOGÍA FAMILIAR

8 de marzo / 11:30 hrs.

En esta conferencia revisaremos la importancia de la salud mental en la familia.

Impartida por Janet Palma Márquez



ACTIVIDADES SOCIALES

ENTREGA DE JUGUETES A LOS NIÑOS DEL CENTRO COMUNITARIO SAN JUAN BAUTISTA



Con motivo del Día de Reyes, el pasado 6 de enero, los voluntarios del programa Humanitas Vive realizaron la entrega de juguetes donados por alumnos de la Universidad.

A cargo de la Coordinación de responsabilidad social

DONATIVO ECONÓMICO PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DEL CENTRO COMUNITARIO SAN JUAN BAUTISTA

Del 16 al 31 de enero se realizó un donativo económico para la alimentación de los niños del CCSJB.

A cargo de la Coordinación de responsabilidad social



RALLY DE AMOR PROPIO CON LOS NIÑOS DEL CENTRO COMUNITARIO SAN JUAN BAUTISTA

17 de febrero



Con motivo del Día de San Valentín, se realizará un rally con el objetivo de reforzar el amor propio entre los niños del CCSJB.

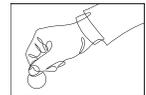
A cargo de la Coordinación de responsabilidad social

DONATIVO ECONÓMICO PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DEL CENTRO COMUNITARIO SAN JUAN BAUTISTA

Del 16 al 28 de febrero

Se realizará un donativo económico para la alimentación de los niños pertenecientes al CCSJB.

A cargo de la Coordinación de responsabilidad social



DONATIVO ECONÓMICO PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DEL CENTRO COMUNITARIO SAN JUAN BAUTISTA

Del 16 al 31 de marzo

Se realizará un donativo económico para la alimentación de los niños pertenecientes al CCSJB.

A cargo de la Coordinación de responsabilidad social

ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

ROSCA DE REYES

El pasado 6 de enero, como cada año, partimos la tradicional Rosca de Reyes, a fin de compartir un momento de convivencia con experiencias divertidas.

A cargo de la Coordinación administrativa



CAMPUS MÉRIDA

Informes: karina.cruz@humanitas.edu.mx

*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



ACTIVIDADES ACADÉMICAS

TALLER: MANEJO DE LAS EMOCIONES



El pasado 13 de enero se realizó este taller, en el que se fomentó el reconocimiento de los sentimientos y emociones que le permitiría a los participantes establecer relaciones positivas con sus compañeros.

Impartido por Rosa Lizbeth Quesada Granados

CONFERENCIA: LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL. DESCUBRE EL CAMPEÓN QUE HAY EN TI

El pasado 18 de enero se compartieron las estrategias que se pueden aplicar para aprovechar al máximo el tiempo, las habilidades y las herramientas, para ser líderes de alto impacto en las áreas de desempeño.

Impartido por Pedro J. Casares Montalvo



CONFERENCIA: HABILIDADES PARA LA INTEGRACIÓN AL ÁMBITO LABORAL

8 de febrero / 17:00 hrs.



Se pretende hacer un análisis de las herramientas necesarias para interactuar en un nuevo entorno social con formas de comunicación y relaciones establecidas en el campo laboral.

Impartida por Tania Carolina Espinosa Gutiérrez

CONFERENCIA: DESARROLLO CURRICULAR EN LAS HUMANIDADES

22 de febrero / 17:00 hrs.

Por medio del análisis se aportarán herramientas para el desarrollo académico del claustro docente.

Impartido por Ricardo Enrique Bello Bolio



TALLER: DISCURSO Y ARGUMENTACIÓN

10 de marzo / 10:00 hrs.



Se pretende guiar a los participantes en los procesos racionales para exponer razonamientos justificados.

Impartido por Moisés Velázquez Cuevas

CONFERENCIA: LA ESPECIALIZACIÓN EN EL SISTEMA ACUSATORIO Y ORAL PENAL PARA ADOLESCENTES

10 de marzo / 17:00 hrs.

Se pretende analizar la especialización en el sistema acusatorio y oral penal para adolescentes.

Impartida por Ignacio Altamirano Escalante



ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

PRESENTACIÓN DEL MODELO EDUCATIVO DE UNIVERSIDAD HUMANITAS

4 de febrero / 10:00 hrs.

Compartir con la comunidad los programas educativos que forman parte de la Universidad.



ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

ROSCA DE REYES

El pasado 9 de enero, los alumnos cortaron la Rosca de Reyes como parte de las actividades de integración universitaria.

A cargo de la Coordinación académica



NOCHE BLANCA: RECORRIDO UNIVERSITARIO

17 de febrero / 18:00 hrs.

Con este recorrido se busca presentar las instalaciones a los alumnos aspirantes.



DÍA DE LOS ENAMORADOS

14 de febrero / 12:00 hrs.

Intercambio de cartas y chocolates por el Día del amor y la amistad.

A cargo de la Coordinación académica



CAMPUS GUADALAJARA

Informes: rpguadalajara@humanitas.edu.mx

*Las fechas y horarios de los eventos pueden variar después de publicada la presente edición. Te recomendamos confirmar con tu campus.



ACTIVIDADES ACADÉMICAS

INDUCCIÓN Y BIENVENIDA A LOS ALUMNOS DE NUEVO INGRESO PARA EL CICLO 2023/3



El pasado 4 de enero se llevó a cabo de manera presencial la inducción a nuestros alumnos de nuevo ingreso, con la conferencia *Experiencia HUMANITAS* en la que se les enseñó el uso de las plataformas y los espacios virtuales de la Universidad.

A cargo de la Coordinación académica y Relaciones Públicas

INDUCCIÓN DOCENTE PARA EL CICLO 2023/3

El jueves 5 de enero se realizó de forma presencial la inducción a los docentes para el ciclo 2023/3, se aprovechó para realizar una retroalimentación sobre su desempeño acorde a los resultados de su evaluación.



A cargo de la Dirección y la Coordinación académica

ACTIVIDADES AMBIENTALES

CONFERENCIA: SUSTENTABILIDAD Y CULTURA VERDE



16 de febrero / 19:00 hrs.

Se invitará a la comunidad estudiantil a participar en la conferencia de sustentabilidad y cultura verde.

Impartida por H. Ayuntamiento de Zapopan

MEJORA AMBIENTAL

3 de marzo

Se dará mantenimiento al parque de la colonia haciendo limpieza y pintando las áreas correspondientes.

A cargo del personal administrativo del campus



ACTIVIDADES SOCIALES

DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD: VISITA AL ALBERGUE INFANTIL "LA CASA DE JESÚS Y MARÍA A.C."



18 de febrero / 19:00 hrs.

Se invitará a toda la comunidad Humanitas a donar insumos para el albergue infantil.

A cargo de la Coordinación académica.

ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

DÍA DE REYES



El pasado 6 de enero se llevó a cabo un convivio con Rosca de Reyes y chocolate caliente con los colaboradores del campus.

A cargo del personal del campus

DÍA DE SAN VALENTÍN

Del 1 al 15 de febrero

Se decorarán algunos espacios comunes del campus, a la vez que los alumnos podrán degustar los dulces que se estarán colocando en las mesas de los pasillos del campus.

A cargo del equipo de Relaciones Públicas



AMIGO SECRETO

Del 8 al 13 de febrero



Con motivo de San Valentín, el personal administrativo del campus hará un intercambio de dulces. La persona que los recibe no sabrá quién los está intercambiando hasta que el 13 se descubrirá el amigo secreto que los regalaba.

A cargo del Equipo de Relaciones Públicas

DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD

14 de febrero

Con motivo de San Valentín, la comunidad Humanitas estará conviviendo con dulces en campus Guadalajara.

A cargo de la Coordinación académica



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

TALLER DE YOGA



El pasado 21 de enero se invitó a la comunidad estudiantil a participar del taller de yoga y danza contemporánea como actividad deportiva alternativa.

Impartida por Diana Estrada Ortega

ACTIVACIÓN FÍSICA

25 de marzo / 7:00 hrs.

El personal administrativo de campus Guadalajara, realizará actividad física para iniciar sus labores sabatinas.

A cargo del equipo de Relaciones Públicas





BIBLIOTECA DIGITAL **HUMANITAS**

En Universidad Humanitas te ofrecemos una biblioteca digital con más de 120 mil títulos de diversas áreas como psicología, derecho, historia, ciencias políticas, finanzas, educación, entre otras. Las podrás consultar las 24 horas del día, los siete días a la semana desde cualquier dispositivo móvil.

Crea un usuario desde tu plataforma para disfrutar todas las herramientas que te ofrece la Biblioteca Digital Humanitas.



SINGER-SONGWRITER MØ ON A LANGUAGE TO LEAN ON

by Lauren Pitts

PERFORMING YOUR OWN SONGS MUST BE SUCH A FULFILLING FORM OF SELF EXPRESSION. SO LET'S HEAR FROM DANISH SINGER-SONGWRITER MØ ABOUT HER EXPERIENCE, AND HER ADVICE FOR OTHERS WHO ARE LEARNING ENGLISH.

Do you recall, not long ago, when *Lean On* was the most streamed song of all time? (2015-2016 in fact.) If you picture the music video, or perhaps you've been lucky enough to see a live performance, you'll recognise MØ. But did you know she also co-wrote the lyrics? MØ grew up in Denmark and started songwriting, in English, when she was just 7 years old.

When MØ was growing up, her mum was an English teacher. While she may not have found dinner table English lessons riveting at the time, she now firmly believes that her mum had one of the most amazing jobs out there.

MØ has gone on to provide the lyrics, vocals and personality for huge hits and is now known for the freedom she exhibits on stage.

CREATIVITY THROUGH LANGUAGE

Growing up in Denmark, why was it important for you to learn English?

I've always had a desire to travel and an admiration for international pop culture. The love for travel probably had to do with my parents spending their savings on taking me and my brother on vacations outside of Denmark during school holidays. It was never the all-inclusive vacation in Mallorca like my classmates - it was either an outdoor thing (hiking in Norway) or a cultural thing (visiting London on a budget), but I was living for it.

How did you go about learning English? Did you learn in school, or did you also use it outside school?

I started learning English in 4th grade, but I think kids in Denmark start learning it in 1st grade now. My mom was an English teacher when I was growing up, so from a young age she would teach us English around the dinner table. I wasn't amazing in school or great at English in an academic sense when I was a kid, but I definitely think all of this played a part in my general understanding and use of the English language today.

When did you start songwriting? Was it because you wanted to become a singer, or initially a creative outlet?

I was around 7 or 8, and it was both. I think I started because I had a desire to become "a singer", but I soon discovered the pleasure of having a creative outlet. I found that through expressing myself like this, I found a greater understanding of who I was and who I wanted to become, along with the special and healing feeling of describing an emotion.

When you write a song, do you think of the lyrics in English, or is there an element of translation in the process?

No, for some reason I've always written in English for my own project. I think it has to do with the fact that I was in third grade when I started writing songs and



MØ live at Utopia Island Festival, 2015.

“For me, learning something – whatever it is – is all about passion or about an amazing teacher who awakens this passion in you”.

I was obsessed with the Spice Girls. Since they were singing in English, I naturally thought I should write my songs in English too. So I started writing in English (very poor English in the early days) and have kept with it ever since.

THE LANGUAGE OF SONGWRITING

How does writing songs as well as performing the vocals help you define your voice as an artist?

In the studio, it's all about capturing a feeling or a mood. I sometimes picture myself as one of my icons. Remembering how I feel when I hear Kim Gordon's aggressive whisper, Björk's untamed emotional vocals, or Santigold's effortless energetic phrases. It's all there with me when I record vocals, and I draw from all my memories and emotions until I find the right mood.

On stage it's different – it happens much more automatically. I don't think, I just sing and hope the feeling I found in the studio is there with me on stage, becoming its own thing.

What is it about a song that makes it so personal – such a good way for someone to tell their story (regardless of whether it gets recorded and turned into a hit)?

We all have different ways of telling our stories, whether it's through painting, teaching, or constructing a building. We humans have a tendency to be hungry for strong authentic narratives in which we can reflect ourselves, and for me, it was always music. It's hard to say exactly why, but as a kid I was just so captured and drawn to the language of songwriting.

Music offered this fantasy (that was still connected to reality) that I could dig deep into and find guidance, and hope. I could find that I wasn't alone in these feelings I had. When starting to write myself, I found that describing a feeling, a mood, or a situation through a song could be the most cleansing and empowering thing. Still to this day, nothing makes me higher than writing a song where I feel like I've captured a very real moment, wrapped in a matching fantasy.

When you begin to write a song, do you know what you're setting out to write, or just go with the flow?

I think in my case, the good songs usually come if I have something I strongly feel like writing about. A story, an emotion, a stream of thoughts that I feel connection to and want to express. Sometimes it just happens out of the blue though, as you say. I follow the flow and all of a sudden, I have a song. Sometimes I don't know that I have a desire to talk about a certain thing, but then all of a sudden - through songwriting - I realise I do.

Sometimes I write songs without any real personal connection though. It happens when inspiration is low. A manufactured idea of something I think I need to express, but don't really feel. Luckily those songs usually don't get released.

PUTTING YOURSELF OUT THERE

When a song is released, it's no longer just a song; it's a whole performance. How does it feel to bring songs to life when you sing them?

It feels fantastic. I'm so privileged to have had the opportunity to perform to people who actually bother to listen to me. I feel the most free on stage. To me, it's a space to let out all that's inside of you - put it into the songs and out to the crowd - and let go of yourself. Live music generally seems to me like such a meaningful way to connect with other people.

How do you prepare yourself for a performance? Do you ever get nervous?

I get nervous at every show. Some more than others of course, but generally I'm always nervous right before a show. I prepare myself by stretching, drinking water, warming up the vocal - all the usual things I guess. But there's no way to truly calm my nerves - the only cure is getting out on stage.

“We humans have a tendency to be hungry for strong authentic narratives in which we can reflect ourselves, and for me, it was always music”.

You've collaborated with some huge names in the music industry. For example, Justin Bieber, Iggy Azalea, Diplo, Major Lazer and DJ Snake. You co-wrote *Lean On* (the most streamed song of all time from 2015-2016!) and provided the vocals. How is working on your own song and a collaboration a different creative experience? Do you approach them differently?

I love collaborating, because I find myself playing a lot when working on other people's music. It's like it allows me to experiment - let myself free of all the dogmas I might have going with my own project. It also sometimes pushes me to perform better, or try new things, which is obviously good. Plus I also just love meeting new people and making friends with others who chose this crazy but amazing industry.

***Lean On* was a huge hit, as many more of your songs have been, such as *Final Song*. Would you say your most successful songs are your favourites, or do you have other songs you've written that mean just as much to you for different reasons?**

I love some of my very successful songs. I would say *Lean On* is one of my favourites actually, but then this Ep track from 2017 called *Turn My Heart To Stone*, and my debut album song *Pilgrim* is also amongst my favourite tracks of my own.

A CHANGE OF PERSPECTIVE

You grew up in a small town and are a great lover of the outdoors (me too - I get twitchy if I don't at least get out for a walk!). Do you think being outdoors and doing outdoor activities helps your mindset and creativity?

I sure get restless, too, if I've been inside or in the city for too long. Being outdoors decreases my

stress level. It resets me and allows me to sort out my thoughts and gives me new ideas.

You once said in an interview that if you weren't a singer, you'd like to be a park ranger! What is it about that type of job that interests you?

Haha, that's true! I don't know if I would be any good at the actual job though. I just like the idea of being in nature all day – preserving it, teaching people about it, living in it.

But you could almost say I picked an industry in the opposite spectrum – the music industry. I often find myself falling in love with very contradicting things. When I've been in nature for two weeks I'm dying to go back to the city and the studio and the fast pace, but then when I've been on the work train and in the city for a while I find myself in desperate need of solitude and cornfields.

How important do you think it is for people to have an interest in and appreciation for the environment? And what role do you think education can play in this?

I think education plays a huge part in the climate crisis and in climate justice. I really think it's through education that we push the world forward. I used to think teachers were boring (sorry!). Both my parents were teachers when I was a kid, and I always wanted them to have more “exciting” jobs. But as I have gotten older, I've realised how awesome my parents' jobs were. And how big an influence one good teacher can have on dozens of kids and ultimately the world. A good teacher is priceless. It's one of the foundations of our society.

I think it's important that we care for the environment and each other. We're long overdue, so the more we can do (whether that's cutting down on flying, reading up on environmental studies, or sorting your garbage) as individuals here and now, the better. But there's no doubt that the government, the gatekeepers, and the leaders of the world have to change their priorities if we want to improve our planet's chances for a bright future.

PAGES OF PASSION

Aside from career opportunities, what would you say are the benefits of speaking a second language?

Besides the wonderful benefit of career opportunities,



MØ on a stage with her band at the Aerodrome festival in Prague, 2018. Matejkezevic / Shutterstock.com.

I would say the possibility of connecting with people who don't speak Danish (which is quite a lot of people) and the awesome experience of reading legendary books in their original language.

Could you give a word of advice to people learning English today?

For me, learning something – whatever it is – is all about passion. Or about an amazing teacher who awakens this passion in you. I was very average in school. But I think what it was that made me decent at English later on, was the passion for learning the language and this piece of advice my mother gave me: “Just read books in English. Everything you read, read it in English if possible. There might be words you don't understand to begin with, but don't worry, just read on. You will find that you understand the essence, and that will give you a fire to continue. And then one day you will understand almost every word.” T

Lauren Pitts. Marketing Executive, Cambridge University Press & Assessment. The World of Better Learning blog.

ENTREVISTA A RICARDO SANDOVAL HUERTA, COORDINADOR DE AUDITORÍA EN EL CORPORATIVO HUMANITAS. “LA IMPORTANCIA DE INSTAURAR PROCESOS”

por Capitel

fotografía de Arely López

entrevista realizada el 28 de octubre de 2022

EN ESTA ENTREVISTA, RICARDO SANDOVAL HUERTA, COORDINADOR DE AUDITORÍA EN EL CORPORATIVO, NOS COMPARTE SU AMPLIA EXPERIENCIA PROFESIONAL Y SU MOTIVACIÓN PARA CORREGIR E IMPLEMENTAR PROCESOS QUE LLEVEN A UNIVERSIDAD HUMANITAS AL GRADO MÁS ALTO DE EXCELENCIA.

Cuéntenos brevemente su recorrido laboral antes de llegar a ser Coordinador de Auditoría en el Corporativo Humanitas.

Mi trayectoria comenzó como auditor en Grupo Sarnborns, adquirí mucho conocimiento, pero más aún, aprendí que una buena inversión de tiempo trae los mejores resultados. Mi camino me llevó después al giro farmacéutico, un ramo más complejo, por lo que fue un reto en todos los sentidos. También tuve el gusto de conocer el giro de espectáculos, colaborando para Operadora de Centros de Espectáculos en el área de Control Interno (enfocado más a fraudes y a auditorías forenses) y posteriormente brindé mis servicios en Grupo Julio, con más de 100 tiendas en el país. La auditoría se había vuelto parte de mí. Finalmente, hubo viento a favor cuando tuve el honor de formar parte de Universidad Humanitas, que consolida mi criterio para ser más competitivo y mantenerme a la vanguardia, además de darme 18 años de experiencia en esta área.

En cada uno de estos eslabones, he podido trabajar con equipos de trabajo que lo dan todo, que no sólo ayudan a sofocar las cargas, sino que también aportan experiencias y conocimientos. Eso es muy motivador y reconfortante.

¿Cómo llegó a este puesto y qué responsabilidades conlleva el cargo?

Llegué siguiendo mi lema personal: “haz bien las cosas desde el primer intento; rígete bajo los principios

de lo que está bien y con sentido común”. Como en cualquier lugar donde he trabajado, comencé conociendo a la institución, sus valores y sus políticas, y con ello, tracé un plan de trabajo que me permitiera visibilizar los cimientos y dar el panorama de las áreas de oportunidad. Universidad Humanitas ofrece un gran campo de trabajo, además de que su mercado también permite laborar de manera constante y por ende, continuamente hay oportunidades de crecer. Respecto de las responsabilidades puedo decir que van muy apegadas a tomar las mejores decisiones para actuar, y sí, es mucha la responsabilidad, pero si nos apegamos a la normativa, todo se vuelve más sencillo.

¿Qué proyectos desarrolla a corto, mediano y largo plazo en el Corporativo?

Los proyectos en auditoría son siempre inciertos, nos mueve la operación y el actuar del elemento humano. Sin embargo, creo que a corto plazo puedo decir que encontrar grietas en los procesos es algo que iremos subsanando día con día. En un mediano plazo, estaré trabajando en consolidar más procesos y procedimientos que ayuden a que la operación fluya con facilidad. Y de un plazo más prolongado, hacer crecer a la Dirección con aportes, experiencia y conocimientos que permitan nuevos retos.

¿Qué valores rigen su trabajo en Humanitas?

Como parte de nuestra convivencia social en el trabajo siempre he considerado que la disciplina es



“[...] la confianza en todas las direcciones [...] nos brinda unidad, trabajo en equipo y adherencia”.

fundamental para ser competitivo, además de ser imparcial, ya que, sin ello, no podríamos emitir juicios sobre hechos de manera objetiva. Asimismo, también trato de apegarme al respeto hacia los demás, a aquellos que van sumando y permiten crecer a uno mismo y a la organización. Otro es la confianza en todas las direcciones, porque nos brinda unidad, trabajo en equipo y adherencia. Empero, no pierdo de vista la honestidad, la responsabilidad, la justicia y la lealtad.

Esta edición de Capitel está dedicada a la motivación, ¿qué significa para usted este concepto y cómo lo pone en práctica como coordinador?

Muchas veces nos sentimos felices de las cosas que hacemos y de los logros que alcanzamos: eso nos hace sentir bien, grandes y nos genera la sensación de querer volverlo a sentir; entonces, buscamos los medios, la manera o lo necesario para que vuelva a ocurrir, eso es motivación: la búsqueda de volver a sentir satisfacción emocional por algo bien hecho.

En el día a día me surge motivación por los resultados del área, por lo rápido que crece la institución,

por la consolidación y solidificación del trabajo de todos como uno mismo y por el poder tener la fortuna de trabajar con grandes líderes.

Creo que para encontrar motivación (sin hablar de estímulos económicos) debemos encontrar la manera de poder cambiar nuestros pensamientos a todos aquellos estímulos que le dan vida a nuestras actividades diarias, a que el simple hecho de hacerlo bien y a la primera dará un resultado satisfactorio en nosotros mismos.

La motivación nace en nosotros mismos, transmitirla es nuestra responsabilidad y si la recibimos, debemos agradecerlo.

¿Quiere agregar algo más?

Gran agradecimiento a aquellos que de manera innata brindan motivación constante: el Director General, Licenciado Andrés Johnson; la Directora Administrativa, Licenciada Katia Vázquez; a mi equipo de trabajo que día a día me alimenta de más conocimientos; a Capitel por este espacio y a Universidad Humanitas por crear una fuente incesante de oportunidades. T

TRASCENDI

ENTREVISTAS A DESTACADAS PERSONALIDADES

DEPORTE / ECONOMÍA / DERECHO / LITERATURA / PSICOLOGÍA / ARTE / CULTURA Y MÁS.



Fer Broca



Helios Herrera



Susana Chow



Dina Comisajenco



Sarah Méndez

YA PUEDES ESCUCHARNOS EN **PODCAST**



SÍGUENOS EN
REDES SOCIALES



UNIVERSIDAD
HUMANITAS

TRASCENDI

Acciones de hoy que permanecen en la historia.

CONOCE A LOS INVITADOS DE LA SÉPTIMA TEMPORADA EN NUESTRO
CANAL DE YOUTUBE  TRASCENDI HUMANITAS.

CAMINO HACIA LA PROSPERIDAD

Carlo Ledezma | ECONOMISTA, *SPEAKER* Y CONSULTOR



Carlo Ledezma

Conferencista y referente para empresas y distribuidores independientes a lo largo del continente americano, Carlo Ledezma es vicepresidente para Latinoamérica de USANA, una de las 20 compañías de la industria de venta directa más grandes a nivel mundial, lo que lo convierte en el más joven en alcanzar este puesto en todo el mundo. Ledezma es un apasionado y eterno aprendiz de temas como la estrategia, el liderazgo, las ventas, el trabajo en equipo y el desarrollo personal. Laboró en American Express Corporation, la United States-Mexico Chamber of Commerce y en la oficina de Bancomext en Los Ángeles. Además, fue nombrado presidente de la Asociación Mexicana de Venta Directa para el bien 2018-2019. Ha dictado conferencias en distintas ciudades del país y del extranjero.

“Trascender es quedarte en otras personas, imbuir tu vida en otras personas”.

LOS MINUTOS NEGROS

Martín Solares | *ESCRITOR*



Martín Solares

Escritor y periodista mexicano nacido en 1970, Martín Solares ha trabajado para medios como *La Jornada*. Estudió Literatura Iberoamericana en París, ha publicado novelas, ensayos y libros infantiles y recibió el Premio Nacional de Literatura Efraín Huerta en 1998 por su cuento “El planeta Cloralex”. En sus obras trata temáticas que afectan al país, como la violencia en el Golfo de México, presente en *No manden flores* —finalista del Premio Violet Noir— y *Los minutos negros*. Entre sus libros también se encuentra una saga detectivesca compuesta por obras como *Catorce colmillos* o *Muerte en el jardín de la luna*. Actualmente vive en México y trabaja como editor. Sus relatos y ensayos han sido publicados en diversos diarios y suplementos mexicanos, y han formado parte de antologías en España, Francia y Reino Unido.

“Trascender es tratar de ir conquistando distintos vocabularios personales, venciendo distintas obsesiones”.

Mario Muñoz | *DIRECTOR DE CINE*



Mario Muñoz

Director del premiado cortometraje *Mientras me muero* y del largometraje *Bajo la sal*, desde hace casi veinte años ha trabajado en su casa productora Películas Imaginarias, dirigiendo y produciendo publicidad, cine y teatro. Recientemente, dirigió para la iniciativa social Nuestro México del Futuro el controvertido video *Niños incómodos*, que se volvió un fenómeno viral con más de 28 millones de vistas en Youtube. En teatro, adaptó y dirigió *Alerta en Misa (Mass Appeal)* en 2004 y en 2013 tradujo y dirigió *Tren hacia la noche*, del reconocido escritor Cormac McCarthy. *Mientras me muero* fue nominado al Ariel y ganó el Sol de Oro en el Festival de Biarritz. Actualmente, Mario es el responsable de la adaptación para cine de la aclamada novela de Martín Solares, *Los minutos negros*, presentada con gran éxito en el Festival Internacional de Cine de Morelia.

“Trascender es tratar de transmitir la idea de libertad y de que las cosas son posibles”.

UNA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

Bettina Salazar | *ACTRIZ Y COMEDIANTE*



Bettina Salazar

Durante muchos años Bettina se dedicó al modelaje en la industria automotriz y luego entró a la televisión en programas de entretenimiento. La comedianta logró alcanzar gran reconocimiento y popularidad por su personaje de Olga Sana en el programa *Sabadazo*. En 2016, durante una de las emisiones, anunció que le habían detectado cáncer de mama y dejó al público y a las conductoras boquiabiertos. La actriz y comedianta plasmó las huellas de sus manos en la Plaza de las Estrellas y aconseja a las mujeres la autoexploración para prevenir y detectar a tiempo el cáncer de mama, enfermedad a la que espera vencer. Actualmente, Bettina se encuentra interesada en formar una fundación que ayude a las mujeres que padecen esta enfermedad.

“Trascender es que digan mírala, ahí está, le echa ganas, voy a hacer lo mismo”.



www.trascendi.mx



Trascendi Humanitas



Trascendi



@trascendi_humanitas



LEGATUM HUMANITAS

Experiencias ejemplares

Wojtek Plucinski

KARMA, EL PODER DE CAMBIAR LA REALIDAD

DIRECTOR OPERATIVO DEL INSTITUTO MEXICANO DEL YOGA

Polaco e italiano, residente en México desde 1985, es practicante de Bön budismo, la tradición espiritual más antigua del Tíbet y alumno cercano de Lama Tenzin Wangyal Rinpoche por más de 20 años. Desde hace más de 17 años se desempeña como Director de Enseñanza y Práctica en el Instituto Ligmincha (asociación para la preservación de la cultura tibetana y enseñanzas Bön budistas) donde también guía las prácticas y capacita a los instructores de meditación.

“La vida es espejo perfecto de las condiciones internas”.

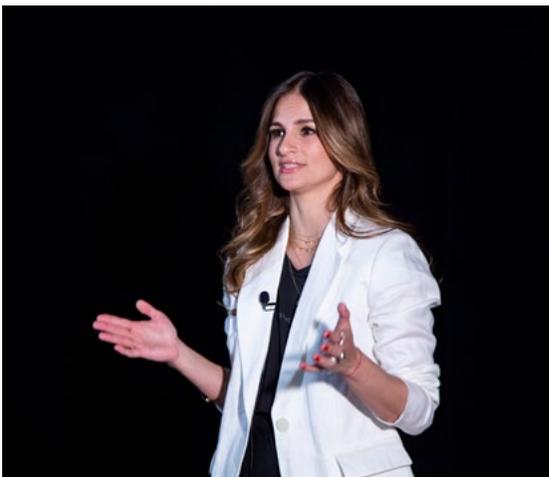


Wojtek Plucinski

Sarah Méndez

EL PODER DE LA AUTENTICIDAD

SUCCESS COACH



Sarah Méndez

Coach motivacional, especialista en resolución de conflictos y transición, estudió en Querétaro en el Kennedy y en Cumbrés. Sarah Méndez viajó por el mundo para crear alianzas, hasta establecerse en Nueva York donde se recibió en la Licenciatura de periodismo y se especializó en *coach* de éxito de vida. A los 18 años impartió su primera conferencia, y ese fue sin más, el comienzo de lo que es hoy su carrera como *coach* de “Éxito y de vida”, encaminada en la resolución de conflictos, por medio del rendimiento laboral, liderazgo, bienestar mental y transición.

“No es vivir por vivir, no es hacer por hacer, es encontrar esa llama que existe dentro de ti y poder alumbrar a donde quiera que vayas a las personas”.

El programa Humanitas Vive surgió de la necesidad de apoyar a los alumnos de licenciatura a liberar su servicio social en proyectos que apoyan a Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC) con la finalidad de sensibilizarlos ante las problemáticas sociales de su entorno y aportar un sentido humano a su desarrollo profesional.

Fomentamos una visión esperanzadora del futuro para nuestros niños y jóvenes, por ello, apoyamos programas que contribuyen al cuidado del medio ambiente, la reducción de las desigualdades, la educación de calidad, la salud, programas que fomentan el deporte y las causas humanitarias.



¡INSCRÍBETE EN LA COORDINACIÓN DE HUMANITAS VIVE
QUE ENCUENTRAS EN TU CAMPUS!

CDMX

Ana Alvarado Ramos | 55593888 ext. 1019
ana.alvarado@humanitas.edu.mx

Santa Fe

Claudia de la Rosa Flores | 5552922214 ext. 1101
claudia.delarosa@humanitas.edu.mx

Los Reyes

Elizabeth García Carballo | 5558586600 ext. 118
elizabeth.garcia@humanitas.edu.mx

Guadalajara

Iris Noemi Ayala Velázquez | 3336158806 ext. 104
iris.ayala@humanitas.edu.mx

Querétaro

Noemi Abad Santos | 4422121296 ext. 201
noemi.abad@humanitas.edu.mx

Tijuana

Oswaldo Vargas Lorenzana | 6343864 ext. 1111
oswaldo.vargas@humanitas.edu.mx

Cancún

Sergio Cen Medina | 9988021090 ext. 125
sergio.cen@humanitas.edu.mx

Mérida

Azalea Ojeda Torres | 9994794820 ext. 1006
azalea.ojeda@humanitas.edu.mx

Presa Madín y Virtual

Anali Guerrero Hernández | 55 47748990 ext. 1012
anali.guerrero@humanitas.edu.mx

CAMPUS HUMANITAS

CLUB DE LOS AÑOS DORADOS DE LA TERCERA EDAD A.C.

Asociación cuya existencia obedece a la necesidad de proporcionar atención y oportunidades para la recreación, actividades culturales y el bienestar físico a personas de 60 años en adelante.

www.actiweb.one/terceraedadcancon

CONVIENDO CON LA TERCERA EDAD

21 DE OCTUBRE

“Es importante aprender a convivir con personas mayores y darles el valor y la importancia que tienen”.

Anaid Ramírez San Juan, alumna

APRUEVAS A.C.

Asociación que ofrece servicios de enseñanza gratuita básica incluyendo alfabetización primaria, secundaria y preparatoria en sistema abierto con asesorías especializadas.

www.asesores-apruevas.negocio.site

RESTAURANDO APRUEVAS

15 DE OCTUBRE

“Contribuir a arreglar, limpiar y mejorar espacios para que los jóvenes sigan aprendiendo. Me agrada la energía y el compañerismo”.

Bricia Martínez, integrante de Apruevas

PROKIDS A.C.

Organización que ayuda a niños, adolescentes y mujeres víctimas de violencia, pobreza y explotación.

www.cancunprokids.com

TRABAJANDO EN CONJUNTO

5 DE NOVIEMBRE

“Colaborando en conjunto dejamos las instalaciones muy bien lavadas; hicimos un gran trabajo, estamos agradecidos con la colaboración con Humanitas”.

Andriana Santos Rodríguez, directora de Prokids A.C.

“Esta actividad nos ayudó a reforzar el trabajo en equipo, el liderazgo y la convivencia. Sentimos esa empatía con cada una de las personas de este lugar”.

Karla Vanessa, alumna



HAGAMOS MÁS POR LOS DEMÁS: CENTRO COMUNITARIO SAN JUAN BAUTISTA

Centro ubicado en una comunidad marginada cuyos voluntarios imparten estudios a nivel preescolar a niños que no tienen recursos para asistir de forma regular a una escuela.

TALLER DE IDENTIDAD Y GÉNERO CCSJB

15 DE SEPTIEMBRE

“Me quedo con haber podido conocer a la comunidad y tener la oportunidad de trabajar con ellos. Contribuir con lo que podemos, también es cuidarnos a nosotros mismos. Es muy complicado dar lo que no tenemos”.

Jimena Paola Serrano Alcántara, alumna

TALLER CULTURA DE PAZ CCSJB

21 DE SEPTIEMBRE

“Aprendí principalmente cómo los niños ven el mundo, creo que más allá de que nosotros les enseñemos qué es la paz, ellos nos lo enseñan a nosotros con sus acciones”.

Stephanie Vázquez Morales, alumna

HÁBITOS SALUDABLES CCSJB

27 DE OCTUBRE

“Agradezco la oportunidad de participar en estas actividades porque me ayudan a centrarme en lo que pasa en nuestra sociedad y saber que hay mucho camino por recorrer para yo también ayudar a mejorar el país”.

Odette Eugenia Lima Pereda, alumna

“Esta actividad me deja muchos aprendizajes, pero lo más importante es que si haces las cosas con amor y ayudas a hacerlo de manera correcta, todos ganamos. Me quedo con las ganas de querer seguir ayudando”.

Moisés Alan Lezama Castillo, alumno



HOGAR DULCE HOGAR I.A.P.

Casa hogar que busca la restitución de los derechos humanos de niñas y niños de 0 a 12 años en situación de riesgo en la CDMX, al implementar programas multidisciplinarios.

www.fundacionhogardulcehogar.org

“No hay nada más importante que cualquier niño tenga una vida digna y con la posibilidad de tener un futuro próspero lo cual es la meta que persigue esta institución. De esta experiencia me llevo la concientización de las necesidades que tienen muchas personas”.

Salvador Oria León, alumno



ANTES DE PARTIR A. C. | CASA COLIBRÍ

Asociación que busca mejorar la calidad de vida mediante la atención integral y especializada en cuidados paliativos (área médica, psicológica y social) a pacientes con cáncer.

www.antesdepartir.org.mx

ENTREGA DE DESPENSAS

22 DE SEPTIEMBRE

“Es impactante conocer los padecimientos de cada niño, el valor que tienen para seguir con su vida. A veces uno vive con tanta rapidez que se nos olvida que cada día es único y que puede ser el último”.

Fabian Ruiz Santiago, alumno



VISITA A CASA COLIBRÍ

13 Y 20 DE OCTUBRE

“Fue una vivencia que quizás todos los seres humanos necesitamos hacer para poder ser un poco más objetivos y dejar de cuestionarnos por los problemas que a cada uno le toca vivir. Me llevo un gran aprendizaje”.

Fernando Pérez Idario, alumno

CASA ALIANZA I.A.P.

Fundación enfocada en contribuir de manera sustentable a la protección y atención de niños, niñas y adolescentes en situación de abandono social para reincorporarlos a la sociedad de forma funcional y autosuficiente.

www.casa-alianzamexico.org

CASA ALIANZA: ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN

15 DE SEPTIEMBRE

“Apoyar en las actividades de Casa Alianza para fortalecer la integración de los jóvenes, es una de las actividades más hermosas que he realizado en mi voluntariado. Es muy triste ver que en México hay niños y jóvenes en vulnerabilidad”.

Priscila Flores Ortega, alumna



AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD A.C. | GUARDIANES

Asociación dedicada a buscar el interés superior, así como defender los derechos de niñas, niños y adolescentes, centrándose en sus esfuerzos en prevenir el maltrato y el abuso sexual infantil.

www.guardianes.org.mx

LA PLAYERA DE FILIPÓN

15 DE OCTUBRE

“Son bonitas estas actividades pues ayudamos a brindar herramientas a los niños para distinguir los pequeños focos de agresiones contra ellos, y así enseñarles el cuidado de su autoestima, confianza y su propio cuerpo”.

Diana Elizabeth Hernández Alonso, alumna

“Me parece muy importante informar a los niños sobre la detección de peligros o amenazas por parte de adultos hacia sus personas, en estos tiempos en los que se dan muchos casos de abuso infantil. Me gustó mucho participar en esta actividad, gracias”.

Omar Esaú Barrios Martínez, alumno



NACEL ARCOIRIS A.C.

Organización autónoma, sin fines de lucro, que involucra la participación ciudadana, académica y empresarial, con la finalidad de hacer frente a problemas globales del medio ambiente, sociales y culturales e impulsar las soluciones necesarias para tener un futuro pacífico, armónico, integrativo y sostenible.

Facebook @Nacel.Arcoiris | Instagram @NacelArcoiris

LIMPIEZA DE PRESA MADÍN

9 DE SEPTIEMBRE Y 7 DE OCTUBRE

“Fue una actividad gratificante, ya que empezar a generar un cambio pequeño puede ir impactando en algo grande en el medio ambiente”.

María Fernanda, alumna

“Es una grata experiencia tener contacto con la naturaleza y al mismo tiempo aportar un poco al medio ambiente con la recolecta de basura que se concentra a las orillas de la presa”.

Paola Camacho Montoya, responsable de la actividad

ORGANI-K A.C.

*Participación con el programa Manos a la tierra

Empresa 100% mexicana integrada por ambientalistas con más de 20 años de experiencia. Busca impulsar un desarrollo sustentable y ofrece soluciones para mejorar nuestra relación con el medio ambiente.

www.organi-k.mx | Instagram @manosalatierra. info@gmail.com

JORNADA DE LIMPIEZA Y TALLER SOBRE EL MÉTODO FUFUOKA

15 DE NOVIEMBRE

“Me encantó contribuir con la naturaleza y conectarme con la madre Tierra haciendo conciencia de la importancia de nuestra colaboración para contribuir por un entorno mejor para todos. Espero que sigan invitándonos a estas actividades e incluir a nuestras familias a participar independientemente de ser un requisito para cubrir el servicio social”.

Itandehui Ramirez, alumna

“Fue una experiencia muy buena de concientización sobre nuestro medio ambiente, cómo mantener limpios todos los caminos por donde hay actividad humana. Fue muy frustrante, triste y desolador que en un área tan pequeña sacáramos más de tres costales llenos de basura, pero al mismo tiempo, me sentí útil, además de que aprendí a elaborar bombas de semillas para reforestar cualquier tipo de camino, incluso para el jardín de la casa”.

Enrique Trujillo, alumno



FUNDACIÓN VIVE MEJOR A.C.

Institución con personalidad jurídica y patrimonio propios, dedicada a procurar calidad de vida para los más necesitados, mediante alianzas de colaboración con organismos públicos, privados y de la sociedad civil, tanto nacionales como internacionales, que contribuyan al desarrollo humano y comunitario, logrando una sociedad más igualitaria y una vida con menos dificultades.

www.fundacionvivemejor.org

ENTREGA DE ALIMENTOS NO PERECEDEROS A LA FUNDACIÓN VIVE MEJOR

7 DE OCTUBRE

“Gracias por la generosidad en la campaña permanente ‘Que todos coman’, cada uno de los alimentos no perecederos contribuye a mejorar la alimentación de personas en situación de pobreza y marginación en las comunidades rurales de Querétaro. Gracias por ser parte de nuestra familia y apoyar nuestra iniciativa en pro de los más necesitados. Con sus aportes, es posible continuar este proyecto”.

Mariana Zanatta Uribe, directora de vinculación

“Al entregar las despensas a la fundación y ver su organización y amor al prójimo, me anima a seguir apoyando en labor social a la comunidad, tanto económica como personalmente. Gracias por ser parte de tan gran movimiento humanitario, me siento orgullosa de ser parte de esta Universidad”.

Rocío Rodríguez Ramírez, alumna



TIJUANA INNOVADORA A.C.

Asociación Civil que nace del impulso de la comunidad y la sinergia para coordinar un evento que mostrara las fortalezas de la ciudad, transformado en un esfuerzo colectivo que abrió un sinfín de oportunidades y propuestas comunitarias para promover las virtudes de la ciudad, sus talentos, vocaciones y pasiones.

www.tijuanainnovadora.org

JORNADA DE LIMPIEZA, JARDÍN DEL RECUERDO

1 DE OCTUBRE

“Encantada con el esfuerzo y tiempo dedicado de los chicos de Humanitas. Estuvieron muy dispuestos a realizar las actividades que se les solicitó y por iniciativa de ellos, realizaron actividades adicionales. Fue un gran trabajo, esperamos poder contar nuevamente con su apoyo”.

Karla Meraz Hernández, coordinadora de Tijuana Verde

RED BINACIONAL DE CORAZONES A.C.

Organización binacional que brinda esperanza, seguridad y empoderamiento a los niños y niñas víctimas de la trata de personas.

www.rbc.mx

LIMPIEZA Y ORGANIZACIÓN, CASA JARDÍN

15 DE OCTUBRE

“Me pareció una experiencia muy bonita, pues ayudamos a una causa buena, sí fue un poco cansado, pero el final fue muy lindo, quedó justo como lo visualizamos”.

Guadalupe Amayrani Otero Hernández, alumna



PRODUCTORA, Co-housing Denver, 2021. Fotografía de Omnis Luque. Cortesía de PRODUCTORA.



OTRAS MIRADAS, OTROS ÁMBITOS

ENTREVISTA A ABEL PERLES. SOCIO DEL DESPACHO ARQUITECTÓNICO PRODUCTORA Y LIGA. “LA MOTIVACIÓN SIEMPRE ES LA CONDICIÓN BÁSICA PARA UN BUEN PROYECTO”

por Carlos O. Noriega

entrevista realizada el 8 de diciembre de 2022

EN ESTA ENTREVISTA, EL RECONOCIDO ARQUITECTO ARGENTINO RADICADO EN MÉXICO, ABEL PERLES, COMPARTE SUS INSPIRACIONES, PLACERES Y MOTIVACIONES RESPECTO DE LA ARQUITECTURA, A LA VEZ QUE PROFUNDIZA SOBRE LOS PROYECTOS QUE DESARROLLA CON SU DESPACHO Y CÓMO DIFUNDE LA ARQUITECTURA EMERGENTE EN LATINOAMÉRICA.

¿Cómo comenzó su firma arquitectónica PRODUCTORA?

Los cuatro socios de PRODUCTORA nos conocimos en 2002/2003 como compañeros en un despacho de arquitectura, éramos miembros del equipo de diseño. En 2005, de manera informal empezamos a colaborar en diversos proyectos independientes que cada uno de nosotros traía, y enseguida hubo química. Para 2006 decidimos arrancar con nuestro propio taller de arquitectura, PRODUCTORA.

¿Por qué decidió estudiar arquitectura?

Me gustaba dibujar, hacer modelos, maquetas y cualquier cosa creativa con las manos; me gusta pensar nuevas realidades.

PRODUCTORA ha ganado diversos premios y reconocimientos, entre ellos, el Young Architects Forum NY y el Emerging Voices, ambos del

Architectural League de Nueva York. En 2020 la revista italiana *Domus* la nombró una de las 50 mejores firmas de arquitectura. De los proyectos que han realizado, ¿cuáles le gustan más y por qué?

En general los que más me gustan son los que acabamos de terminar, siempre es así, cada obra que hacemos es el resultado de un largo proceso que tiene un principio y un final, ahí es cuando ya sueltas el proyecto y observas cómo se comporta y se verifica la idea por sí misma, ver cómo el usuario se apropia del proyecto real es emocionante y me genera muchas expectativas y nuevas reflexiones.

¿Qué es lo primero que le viene a la mente con la palabra geometría?

Un recurso básico para resolver una necesidad arquitectónica espacial; luego, es un reto romper esa geometría, intervenirla para generar una excepción que la justifica y le da sentido al planteo conceptual que la define.

Abel Perles. Fotografía de Ana Hop. Cortesía de PRODUCTORA.



PRODUCTORA es un despacho multidisciplinario, que ha colaborado con distintos recintos museísticos y galerías nacionales e internacionales. ¿Se puede comprender la arquitectura actual desplazándola de una molécula multidisciplinaria? ¿Su despacho ejerce esta vinculación en sus proyectos y, en caso de ser así, qué piensa de lo multidisciplinario?

El hecho de ser cuatro socios implica que en PRODUCTORA tenemos variados intereses de atención, eso nos lleva a vincularnos con distintos proyectos aquí y allá. Nos gusta trabajar en proyectos que impliquen nuevos retos, cambios de escala, interacción con curadores, artistas, instituciones, concursos públicos y privados y diferentes tipos de clientes. Si sumamos nuestro espacio de exposiciones LIGA, la propia actividad nos ha llevado a una actitud multidisciplinaria que disfrutamos mucho, ocupar diferentes roles y ser parte de proyectos interesantes y diversos.

La presente edición de Capitel está dedicada a la motivación, ¿qué es para usted este concepto y qué relación existe entre arquitectura y motivación?

En la arquitectura la motivación siempre está desde el inicio, es la condición básica para un buen proyecto, que te entusiasme, que quieras asumir el reto de resolverlo, llevar los límites más allá de lo esperado y lograr un buen resultado. Es difícil imaginar hasta dónde puede llegar un proyecto, normalmente un proceso de diseño se enfrenta a múltiples dificultades y la motivación resulta fundamental para no abandonar un proceso a medio camino.

¿Qué arquitectos o despachos de arquitectura lo inspiran?

Muchos, siempre es interesante revisar el pasado de la arquitectura, todo ya se ha hecho antes, lo importante es saber reutilizarlo, esto nos abre ampliamente el panorama de influencias posibles. Me gusta mucho lo que ahora producen nuestros colegas mexicanos, hay muchísima calidad arquitectónica, lo que se ha realizado aquí es un aporte poderoso e inspirador nacional e internacionalmente.

¿Puede compartir con nosotros qué es LIGA, qué misión tiene, cuáles son los proyectos que más le han gustado y platicarnos respecto de la riqueza arquitectónica de Latinoamérica?

LIGA es un espacio sin fines de lucro que dirigimos en conjunto los socios fundadores de PRODUCTORA y la curadora de arte Ruth Estévez. Se trata de



PRODUCTORA, Laguna — interior, planta baja. Fotografía de Onnis Luque. Cortesía de PRODUCTORA.



PRODUCTORA, Centro Cultural Teopanzolco, 2017. Fotografía de Jaime Navarro. Cortesía de PRODUCTORA.



PRODUCTORA, Centro Cultural Comunitario Teotitlán del Valle, 2017. Fotografía de Luis Gallardo. Cortesía de PRODUCTORA.

“En la arquitectura la motivación siempre está desde el inicio, es la condición básica para un buen proyecto, que te entusiasme, que quieras asumir el reto de resolverlo, llevar los límites más allá de lo esperado y lograr un buen resultado”.

una plataforma de difusión de arquitectura emergente latinoamericana, en la que invitamos a jóvenes arquitectos de la región a venir a nuestro espacio para diseñar y presentar una pieza de sitio, que represente las inquietudes e intereses profesionales del arquitecto invitado.

Es un espacio de reflexión de la arquitectura regional, en la que organizamos exposiciones, charlas públicas, investigación de archivo y otras iniciativas alrededor del panorama actual de la arquitectura emergente y su historia. Llevamos más de diez años y 35 exposiciones, además de interludios y charlas diversas. Principalmente LIGA genera comunidad entre los colegas de la región, es un espacio de reflexión y discusión del quehacer arquitectónico.

La exposición actual, *En tu mente*, me resulta muy innovadora desde la forma de hablar de arquitectura y de representar los proyectos, es una temática recurrente y resulta muy atractivo entender las diferentes maneras en las que cada invitado las aborda, cada exposición que se ha realizado tuvo algo que aportar, en diversos sentidos, me es difícil escoger alguna en particular, en cada una puedo reconocer cuál fue el impacto y el aporte que ha causado en mí, desde ese punto de vista muchas me resultaron muy interesantes.

¿Puede adelantarnos algo de los próximos proyectos de LIGA?

Para 2023 tenemos previsto presentar la exposición de un joven arquitecto mexicano, luego tendremos la exposición de una oficina argentina emergente, también tenemos previstas una serie de exposiciones de fotografía de arquitectura, investigación y archivo.



PRODUCTORA, Centro Cultural Comunitario Teotitlán del Valle, 2017. Fotografía de Luis Gallardo. Cortesía de PRODUCTORA.

Desde su perspectiva como docente de la Maestría en vivienda en la universidad CENTRO, ¿qué recomendaciones puede dar a los estudiantes de Universidad Humanitas de la Licenciatura en arquitectura?

Entender que cada proyecto es un proceso de reflexión, desarrollo y prueba-error que hay que atravesar. En cualquier proyecto es clave el planteamiento conceptual que lo detone y que lo justifique, sin eso difícilmente habría un proyecto interesante. El desarrollo de esa idea conceptual es un proceso continuo que permite entender y descubrir las virtudes de una serie de planteamientos que constituyen un proyecto, por eso es importante siempre estar reformulando las ideas, adentrándose en un proceso profundo de trabajo para lograr un buen resultado, sea en la academia o en la vida profesional.

Muchas gracias. T

Carlos O. Noriega es Director editorial de Capitel de Universidad Humanitas.

UN JARDÍN EN LA BAÑERA; LA BELLEZA DE TODOS LOS DÍAS COMO MOTIVACIÓN

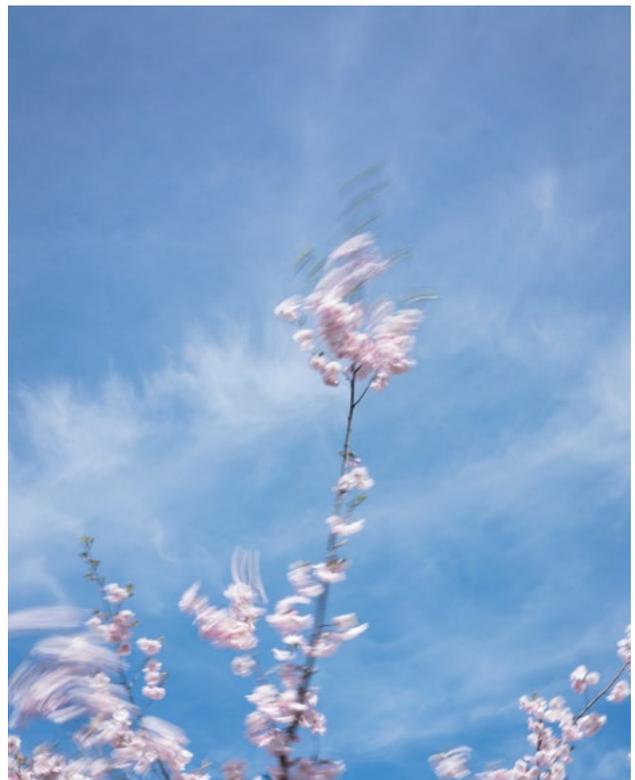
por Andrea Bravo

CIG HARVEY ES UNA FOTÓGRAFA DE ORIGEN BRITÁNICO QUE VIVE Y TRABAJA EN LOS ESTADOS UNIDOS. SU PROPUESTA ARTÍSTICA ESTÁ BASADA EN LA BÚSQUEDA DE LA BELLEZA DE TODOS LOS DÍAS Y EN UN ACERCAMIENTO AL MUNDO DESDE UNA PERSPECTIVA EN LA QUE EL DISFRUTE ES MOTOR DE TODO LO DEMÁS.

La obra de Cig Harvey presenta escenas de la vida cotidiana atravesadas por la magia de lo inesperado y la voluptuosidad del color. A partir de la fotografía, la artista británica va, a veces construyendo y a veces cazando, los momentos precisos en que la fantasía irrumpe en la monotonía de lo cotidiano. Y una vez capturado, ese instante florece animoso para nutrir y sostener nuestro paso por el mundo.

Más allá de los sujetos que aparecen en sus fotografías, el tema central en la obra de Harvey son los sentidos y la pregunta por lo que da significado a la experiencia de habitar el mundo. Todo esto enmarcado por el lujo de los detalles y el regodeo en el color.

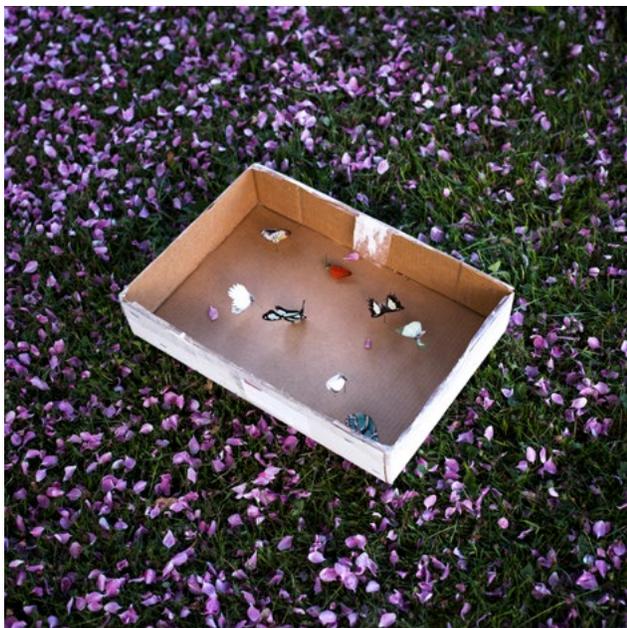
Bajo esta lógica, imágenes como una colección de mariposas archivadas en una caja de cartón, un rosal que brota en el retrovisor o un corazón mal trazado sobre una ventana empañada, nos hablan de la sensualidad del mundo, la fragilidad de la vida y la potencia que existe en las aparentes nimiedades.



Cig Harvey, *Cherry Blossom (Flor de cerezo)* — Rockport, Maine, 2019 ©Cig Harvey. Cortesía de Robert Mann Gallery.

Cig Harvey, *Boltonia Asteroides* — Maine, 2019. ©Cig Harvey. Cortesía de Robert Mann Gallery.



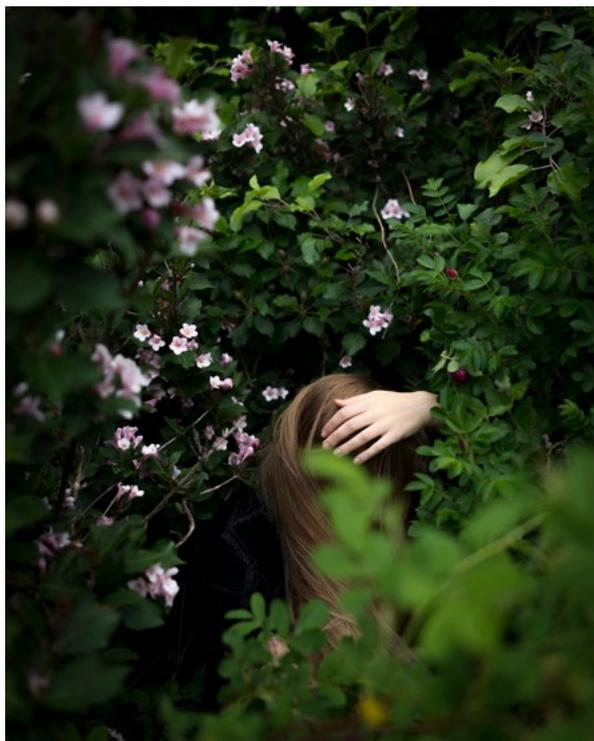


Cig Harvey, *Seven Butterfly Specimens (7 especímenes de mariposas)* — Rockland, Maine, 2015. ©Cig Harvey. Cortesía de Robert Mann Gallery.



Cig Harvey, *Scout & The Clementines (Scout y las mandarinas)* — Rockport, Maine, 2015. ©Cig Harvey. Cortesía de Robert Mann Gallery.

“[...] el tema central de la obra de Harvey son los sentidos y la pregunta por aquello que da significado a la experiencia de habitar el mundo”.



Cig Harvey, *Wild Roses (Rosas subyogues)* — Camden Maine, 2018. ©Cig Harvey. Cortesía de Robert Mann Gallery.

Para llegar a imágenes en las que lo genérico toma tintes de icónico, Cig ha desarrollado un método que parece estar basado en la observación precisa de la vida cotidiana, la medición sensual del mundo, la experimentación con texturas y un manejo agudo de la psicología del color. Su paleta, compuesta por rojos intensos, rosados, anaranjados, blancos y verdes trabaja de manera muy eficaz para estimular los sentidos y la conciencia.

Esta fórmula da como resultado fotografías casi sinestésicas que se acomodan entre el mundo real y la fantasía. Imágenes que en sí mismas examinan con un empeño casi científico la mecánica de la motivación. Estampas que no sólo abren espacio para el deleite del ojo, sino también nos instruyen en cómo habitar el presente.

La obra de Harvey nos invita a ejercitar la imaginación, a torcer los hábitos para animarnos a comer flores o hacer jardinería por la noche, y a analizar la brecha que existe entre lo que creemos que deseamos y lo que realmente disfrutamos y nos mueve. En



Cig Harvey, *Rearview Mirror (Espejo retrovisor)* — Lincolnville, Maine, 2020. ©Cig Harvey. Cortesía de Robert Mann Gallery.

“[...] fotografías casi sinestésicas que se acomodan entre el mundo real y la fantasía”.



Cig Harvey, *Forsythia (Blooming) [Forsythia (floreciente)]*, 2020. ©Cig Harvey. Cortesía de Robert Mann Gallery.

este sentido sus fotografías definen al disfrute como la capacidad de estar presentes y a la belleza como el acto de saborear y vivir.

Así, las fotografías de Harvey se convierten en eventos sensibles que nos recuerdan que el mundo puede ser bello todos los días y bajo cualquier circunstancia, y que el motor está en la sensualidad efímera de una flor, la dulzura de una fruta o el calorcito de un rayo de sol. **T**

Andrea Bravo es Coordinadora editorial de Capitel de Universidad Humanitas.

www.robertmann.com | www.cigarvey.com

ARTSI IFRACH: LA MOTIVACIÓN PARA DISEÑAR DESDE LAS POSIBILIDADES DE LA TRADICIÓN

por Andrés Zafrá

EL DISEÑO DE MODA SE SITÚA EN NUESTRO IMAGINARIO COMO UNA INDUSTRIA EN CONSTANTE RENOVACIÓN, EN LA QUE TENDENCIAS FUGACES DAN PIE A PROPUESTAS CADA VEZ MÁS TRANSGRESORAS. PERO, ¿QUÉ PASA CUANDO SE BUSCA DISEÑAR MIRANDO HACIA EL PASADO? ¿QUÉ POSIBILIDADES DESPIERTA EL DISEÑO DE MODA ENTENDIDO DESDE LA MEMORIA Y LA HISTORIA? ¿QUÉ POTENCIAS Y MOTIVACIONES TIENE UNA PRENDA QUE SE SITÚA ENTRE LA TRADICIÓN Y LAS NUEVAS POSIBILIDADES EXPRESIVAS?

Artsi Ifrach es un diseñador de moda nacido en Israel pero que vive y trabaja en Marrakech. Ifrach ha vivido en diferentes ciudades del mundo, lo que ha nutrido su trabajo, no sólo como diseñador, sino como un auténtico explorador de las posibilidades que ofrecen los textiles, la historia y la indumentaria.

Maison ARTC, la casa de moda fundada por Ifrach, se distingue por una exploración lúdica y libre de textiles tradicionales e históricos en prendas que oscilan entre las tendencias más innovadoras de la alta costura y costumbres milenarias asociadas al vestir y la indumentaria. Mediante gestos humorísticos y refrescantes que se encuentran con las más tradicionales técnicas textiles, el diseñador encuentra en la moda un medio para motivar la expresión, no sólo de la identidad individual, sino también de las complejidades de la historia y cultura que nos atraviesan.

El trabajo de Ifrach se nutre de referentes visuales diversos como una réplica de la *Última Cena* de Leonardo da Vinci en textiles de tapicería dispuestos como una túnica sin mangas. Burkas y chadores se fusionan con vestidos de noche, banderas, manteles y tapetes. El carácter dramático de muchas de estas

prendas revela la fuerte influencia del diseño de vestuario teatral que el mismo Ifrach confiesa haber recibido en su infancia por parte de una profesora de actuación, quien le motivaba a experimentar con viejos disfraces que tenía en un baúl.

El diseño textil y de indumentaria en Marruecos cuenta con una riquísima tradición cargada de influjos culturales sumamente diversos. El diseño de textiles cobró una importancia cultural y económica primordial en Marruecos desde el establecimiento de los primeros pueblos *amazig* (también conocidos como bereberes) alrededor del 1500 a.C.¹ En aquel entonces el bordado y ornamento de textiles era una actividad esencial para esos pueblos. Dado que algunos eran nómadas, y otros ya habían establecido poblaciones sedentarias significativas, sus textiles cumplían funciones muy diversas: desde elementos cotidianos como indumentaria, mobiliario —textiles que cumplen la función de mesas, asientos y puertas—, hasta objetos religiosos y ceremoniales que cumplían usos rituales o incluso de despliegue del poderío económico.

¹ "The origin of textiles in Morocco" en *Les nomades de Marrakech*, 2017. <https://bit.ly/3WNkuwF> (verificado el 23 de diciembre de 2022).





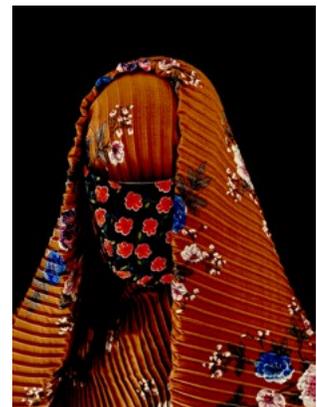
Artsi Ifrach para Maison ARTC, Marrakech, 2020. Cortesía de Maison ARTC.

“Mediante gestos humorísticos y refrescantes [...] el diseñador encuentra en la moda un medio para motivar la expresión, no sólo de la identidad individual, sino también de las complejidades de la historia y cultura que nos atraviesan”.

Sin embargo, la tradición textil de Marruecos no se limita a este contexto, por el contrario; el influjo de otros pueblos ha sido un determinante en la diversidad cultural y estética de esta tradición. Marruecos ha sido poblado por judíos, musulmanes árabes y de otras etnias, e igualmente ha recibido influencias de otros pueblos del Norte de África y del Mediterráneo.

Es natural imaginar las posibilidades creativas que se develan en este contexto y ahí se ubica el diseño de Artsi Ifrach. No hay que olvidar que Marrakech es una ciudad con más de un millón de habitantes que, aunque posea una tradición antiquísima, se inscribe en el imaginario occidental contemporáneo. Por esto, no es extraño que existan choques entre imágenes y signos con más de dos mil años de diferencia. Los textiles *amazig* colisionan con una industria de la moda cada vez más cargada de conceptos, signos visuales y políticos. El trabajo de Artsi se ubica en ese encuentro en el que tradición y futuro, no sólo dejan de ser opuestos, sino que se fusionan en una misma posibilidad.

Así, el diseño de indumentaria se vuelve una herramienta con la que Ifrach puede explorar temas tan políticos como la memoria e historia nacional, pero también jugar con los límites del cuerpo y las prendas



Artsi Ifrach, *Maskarada (Mascarada)*, 2022. Cortesía de Maison ARTC.



M.ma.rock, *Holy Space (Espacio sagrado)*, 2022. Cortesía de Maison ARTC.

“El trabajo de Artsi se ubica en ese encuentro en el que tradición y futuro, no sólo dejan de ser opuestos, sino que se fusionan en una misma posibilidad”.



Artsi Ifrah para Maison ARTC, Marrakech, 2020. Cortesía de Maison ARTC.

que vestimos. Esta tensión es para Ifrah una de las principales funciones de la moda y el diseño; incentivar la exploración de nuestra propia identidad, motivar a que lo que vestimos no sólo exprese quiénes somos, sino que nos inviten a tomar riesgos y tal vez descubrir quiénes podemos ser.

Si vestir es un lenguaje y una forma de expresión, diseñar moda es motivar a otros para que encuentren su propia expresión. El diseñador de moda no es sino quien encarna un intercambio entre los signos e identidades personales y los colectivos. La obra de Ifrah trae a cuenta una discusión mucho más amplia sobre la función del diseño: por un lado, el modo en el que el hacer del diseñador y la confección pueden motivar conversaciones sobre el lugar de la tradición y la contemporaneidad, pero, por otro lado, invitarnos a extender los límites de nuestra propia identidad. **T**

BIBLIOGRAFÍA

Ifrah, Artsi. *Piece of mind*. Londres: KAHL Editions, 2017.

“The origin of textiles in Morocco” en *Les nomades de Marrakech*, 2017. <https://bit.ly/3WNkuwF> (verificado el 28 de diciembre de 2022).

Andrés Zafra tiene una Licenciatura en historia del arte por la Universidad Iberoamericana y estudios de maestría por la UNAM. Se ha desarrollado como gestor cultural y educador independiente en diversas instituciones. Sus líneas de investigación incluyen estudios de género, pedagogías experimentales y teoría e historia del diseño de moda. Instagram [@andreszafra](https://www.instagram.com/andreszafra)

www.maisonartc.com

SAMA BEYDOUN: EL CALEIDOSCOPIO DE LA MEMORIA

por Mariana Musi

LA OBRA DE LA FOTÓGRAFA LIBANESA SAMA BEYDOUN NOS
RECUERDA QUE, A LO LARGO DE LA VIDA, LA MEMORIA, EL
CARIÑO Y LA CALIDEZ DEL HOGAR SON EL MOTOR DE NUESTRA
EXISTENCIA, NO IMPORTA A DÓNDE VAYAMOS.

Me gusta pensar que las memorias son atemporales; que son caleidoscopios que giran mientras cambian cada vez que queremos recordarlas, cada vez que las visitamos. Eso que nos hace sentir en casa, que hemos aprendido y nos impulsa cada día; nuestra brújula para navegar.

¿Qué pasa con todo aquello que recordamos, los olores con los que crecimos, la luz de la ventana al amanecer? La distancia nos permite entender los legados, adueñarnos de las raíces que nos sostienen en todo momento, nos ayuda a valorar todo aquello por lo que seguimos caminando, lo que dejamos atrás.

Sama Beydoun nació en Beirut en 1997. Creció en un matriarcado rodeada de cariño, comida y luz. Sus imágenes nos hablan de las razones por las que ha decidido vivir fuera de Beirut y todo lo que se llevó con ella. Al ver sus fotografías, podemos sentir el abrazo de su abuela y las arrugas en sus brazos que cuentan miles de historias. Se nos olvida que somos espectadores y nos volvemos parte de su familia.

La idea de Beydoun de compartir todo aquello que se pasa de generación en generación, logra su

objetivo. No sólo se trata de saber de dónde vienes, sino a dónde vas y qué escoges llevar contigo. Qué te inspira a seguir, qué extrañas y qué anhelas, qué gozas haber dejado atrás.

Las tres mujeres con las que creció decidieron crear una cultura familiar tan fuerte que se iría con Sama a cualquier lugar del mundo. Además de valores y aprendizajes, esa cultura se materializó en la comida que, con un bocado, te transporta a cualquier instante de tu vida.

Vemos en sus imágenes las delicias de la familia de Sama convertirse en algo más que un platillo, iluminados por un sol de atardecer que casi, al mantener la temperatura perfecta, espera nuestra llegada.

Sama comparte que a veces se siente como la escritora sin una historia que contar, pues trabajaba en este proyecto a la distancia. La motivación de llevar el hogar a cualquier rincón del mundo, de tener toda su historia en el bolsillo, de abrir las puertas de su casa y compartir con cualquier persona eso que en algún momento la definió, ha hecho que cada vez sea más fácil saber qué fotografiar.

Todas las imágenes: **Sama Beydoun**, de la serie *Loving and leaving you (Amándote y dejándote)*. Cortesía de la artista.

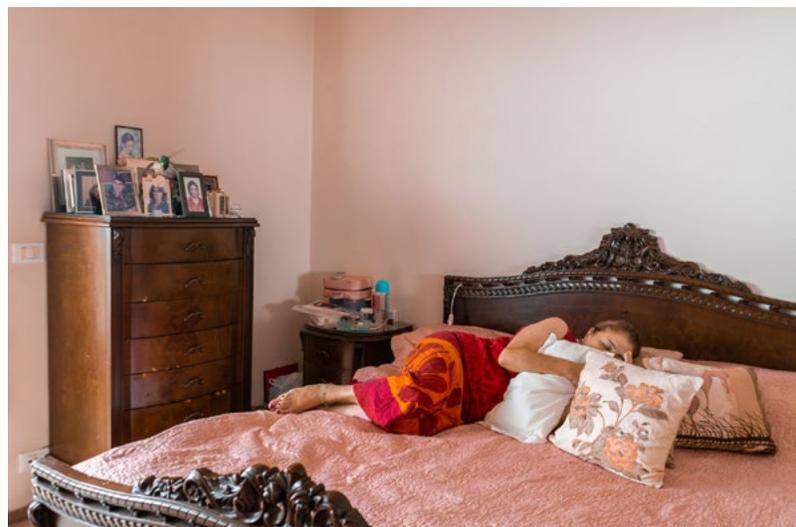


Algo que Beydoun aprendió de las mujeres que la rodean, es “que el *hogar* generalmente es el lugar en el que tus sentimientos y tu cuerpo están juntos. Algunas veces podemos estar físicamente en un espacio y nuestro corazón en otro lado, eso es como estar partido a la mitad”. Cuando te encuentras como un todo, es cuando mejor puedes entender todo lo que ya no está.

En su proyecto *Loving and leaving you (Amándote y dejándote)* podemos apreciar qué inspira a Sama mientras camina lejos del lugar en el que creció. Podemos imaginar cómo se escuchan las risas de una noche entre mujeres, el abrazo del sol de Beirut al entrar junto a la ventana y acostarse en la cama a esperar. Al ser una mujer que vive rodeada de mujeres,



“No sólo se trata de saber de dónde vienes, sino a dónde vas y qué escoges llevar contigo. Qué te inspira a seguir, qué extrañas y qué gozas haber dejado atrás”.





“Al ver sus fotografías, podemos sentir el abrazo de su abuela y las arrugas en sus brazos que cuentan miles de historias”.

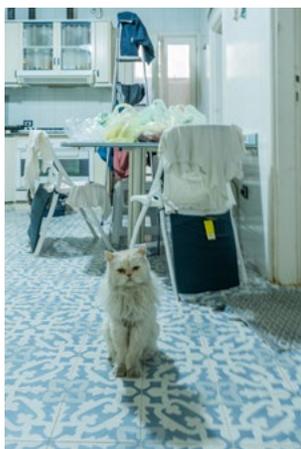
el orden en la casa, los ruidos en la mañana, las rutinas en la cocina y los intercambios de opinión son muy particulares y sus imágenes nos dejan vivirlo un poco.

El hecho de estar tan lejos la animó a acercarse a otros exiliados como ella para aprender de la misma cultura mediante estas interacciones. Entender cómo las recetas familiares sabían distinto pero te llevaban al mismo lugar, fue algo que le permitió conocer sus sentimientos más a fondo.

De espaldas, sentadas y sin saber quiénes son, pareciera que las mujeres en casa comparten el sentimiento que siente Sama en su habitación de París, esa contemplación y añoranza que en un abrazo o un bocado podría terminar. En la cultura libanesa la comida es un tren de emociones, de cuidado y de



cariño. Es la forma en la que dices a alguien que lo amas. Es agradecimiento y honor.



Al verla abrazada de su madre, de su abuela o de su bisabuela, sentimos la melancolía de dejar el lugar que más amas, el lugar que te vio crecer y que ha crecido contigo. Ese lugar que te acompaña en cada idea y te motiva a contar tu historia, a compartir el espacio del que salieron tus memorias, el que te inspiró a irte y que siempre te llama a volver. T

Mariana Musi es creadora de imágenes y de historias, amante de la fotografía, el arte, la música y el color. www.marianamusi.com | Instagram [@arianelamusu](https://www.instagram.com/arianelamusu)

www.samabeydoun.com | Instagram [@sama.beirut](https://www.instagram.com/sama.beirut)



**ZONA[®]
MACO.**

ZONAMACO MÉXICO ARTE CONTEMPORÁNEO
ZONAMACO DISEÑO
ZONAMACO SALÓN DEL ANTICUARIO
ZONAMACO FOTO

**LA FERIA DE ARTE
EN LATINOAMÉRICA.
FEBRERO.**

8 – 12 / 2023

CIUDAD DE MÉXICO

CENTRO CITIBANAMEX

ABIERTO AL PÚBLICO / BOLETOS:

WWW.ZSONAMACO.COM / [@ZONAMACO](https://twitter.com/ZONAMACO)

ENTREVISTA A ZÉLIKA GARCÍA, FUNDADORA DEL FESTIVAL ABC ART BAJA CALIFORNIA. “UNA EXPERIENCIA ÚNICA QUE AYUDE A POTENCIAR EL TALENTO ARTÍSTICO”

por Carlos O. Noriega

entrevista realizada el 2 de enero de 2023



EN ESTA CONVERSACIÓN, ZÉLIKA GARCÍA, FUNDADORA DE Z@ONAMACO Y ABC ART BAJA CALIFORNIA, NOS COMPARTE LOS DETALLES SOBRE ESTE NUEVO FESTIVAL DE ARTE QUE BUSCA DESARROLLAR COMUNIDAD EN BAJA CALIFORNIA SUR Y PROMOVER LOS PROYECTOS ARTÍSTICOS Y CULTURALES DE LA REGIÓN.

Acabamos de enterarnos de ABC Art Baja California. ¿Nos podría explicar qué es, cómo surge y cuáles son las fechas de la presente edición?

ABC Art Baja California es un festival cultural totalmente independiente a Z@ONAMACO, que se realizará del 10 de marzo al 23 de abril de 2023. Este festival además de arte, presentará diversas actividades culturales en tres sedes: ABC Art San José, ABC Art La Paz y ABC Art Todos Santos. Esta última será la sede en la que ocurrirán varias actividades que estamos planeando. El festival contará con dos secciones principales: Lo Local y El Patio by Z@ONAMACO.

Lo Local presentará un circuito de la escena local. En él podrán participar galerías de arte, espacios de diseño, estudios de artistas, espacios culturales, restaurantes, hoteles, *pop ups* y espacios alternativos. Tendrán la posibilidad de exponer intervenciones artísticas de danza o musicales en colaboración con artistas locales y artistas internacionales. Se publicará una agenda de exposiciones y eventos en todos los espacios participantes, que se llevarán a cabo durante las seis semanas del festival. Mapas con las diferentes ciudades y actividades se distribuirán en formato físico y digital a fin de promover los proyectos y fomentar el movimiento dentro de San José, La Paz y

Todos Santos, mediante recorridos que visibilicen la oferta local y los puntos de interés social y cultural.

El Patio es un espacio presentado por Z@ONAMACO y tendrá en exhibición y venta esculturas, instalaciones, piezas efímeras y otras intervenciones, en un paisaje al aire libre en Santa Terra.

En ABC Art Todos Santos, nuestros destacados que presentaremos serán las siguientes: El Cine, un programa de videoarte y selección de propuestas cinematográficas; La Reunión, conversaciones con artistas y actores de la escena del arte; El Mercado, que reunirá propuestas de diseñadores locales; La Fruta *by Feel the fruit* con exhibiciones de arte en frutas; El NFT, una presentación de obras en formato digital; La Plaza, performances, grupos musicales e intervenciones de artistas en la plaza central de Todos Santos, y, El Mural, la realización en vivo de un proyecto mural.

Con ABC Art Baja California buscamos generar comunidad en Baja California Sur mediante una experiencia única que ayude a potenciar el talento artístico nacional e internacional, consolidado y emergente, así como proyectos culturales y comerciales existentes.

“Con ABC Art Baja California buscamos generar comunidad en Baja California Sur mediante una experiencia única que ayude a potenciar el talento artístico nacional e internacional [...]”.

¿Puede hablarnos un poco más sobre El Patio by Z@ONAMACO?

Como se mencionó antes, El Patio es un espacio presentado por Z@ONAMACO con exhibición y venta de esculturas, instalaciones, piezas efímeras y otras intervenciones en un paisaje al aire libre con una extensión de más de 7 mil m² ubicado en Santa Terra. Las piezas serán seleccionadas por un comité de curadores conformado por Juan Canela (Director artístico de Z@ONAMACO y curador jefe del MAC Panamá), Eloísa Hernández (Curadora independiente y responsable de Relaciones institucionales de Z@ONAMACO), Direlia Lazo (Curadora de Faena Art Prize Miami y Directora del Habana Art Weekend), María Elena Ortiz (Curadora del Modern Art Museum of Fort Worth, Estados Unidos), José Roca (Director artístico de FLORA ars + natura, Bogotá) y Pilar Tompkins Rivas (Curadora jefa, Directora Curatorial y de colecciones en Lucas Museum of Narrative Art).



Pueden participar artistas nacionales e internacionales, independientes o con representación de galería.

Todas las imágenes son cortesía de Z@ONAMACO.

¿Cómo se diferencia ABC Art Baja California de otros festivales de la región?

ABC Art Baja California tendrá mapas de las tres sedes distribuidos por todas las ciudades y los locales participantes poseerán un pendón distintivo afuera de sus espacios para que sean identificados como parte del festival.

ABC Art Baja California es un evento que durará seis semanas y que busca generar comunidad y potenciar el talento artístico local, nacional e internacional en esa zona del país.

Muchas gracias. T

Carlos O. Noriega es Director editorial de Capitel de Universidad Humanitas.

EL BESO

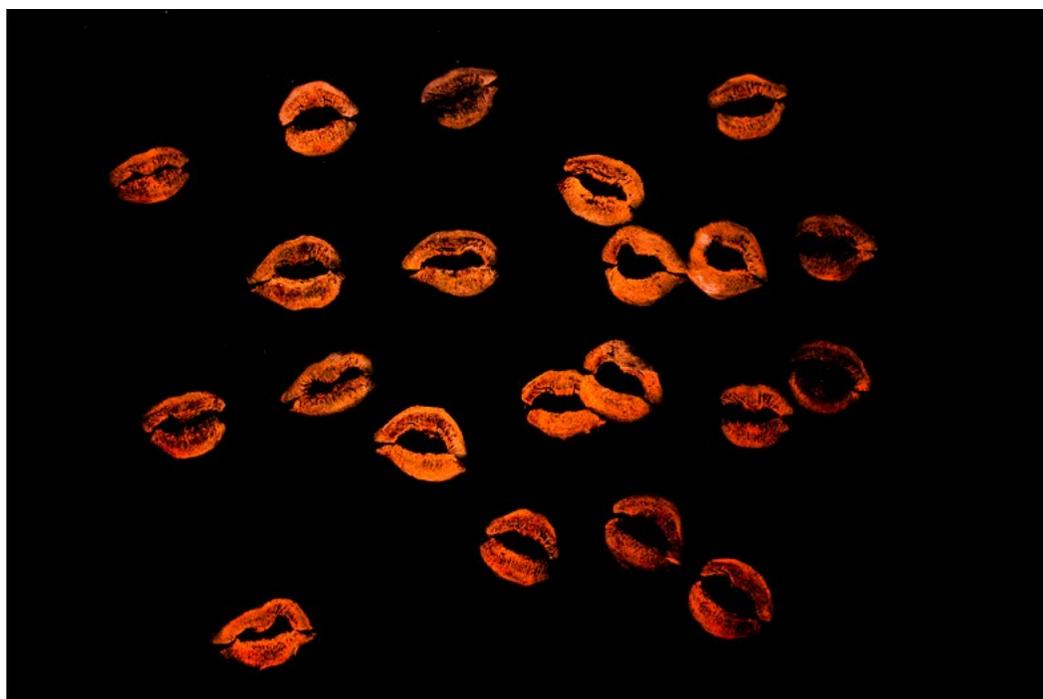
por Fernán González de Castilla

imágenes de Addie Wagenknecht

UNA DEFINICIÓN Y DESCRIPCIÓN DE UNA DE SUS APLICACIONES

DEFINICIÓN:

Acto por el cual los labios de una persona se posan en alguna parte del cuerpo de otra persona, o del propio, o en el de un animal, o en un objeto; también puede lanzarse al aire con o sin destinatarios, identificados o no. En todos los supuestos sirve para denotar amor, erotismo, deseo, cumplimiento de convención social, afecto, traición, júbilo, tristeza, consolación, sumisión, publicidad, manejo de imagen, con intención o sin ella, y para deleite o repulsión de quien lo da, de quien recibe o de ambos.



Addie Wagenknecht, *Glass Ceiling: Kiss Me (Techo de cristal: Bésame)*, 2014. Cortesía de la artista y bitiforms gallery ny.



DESCRIPCIÓN:

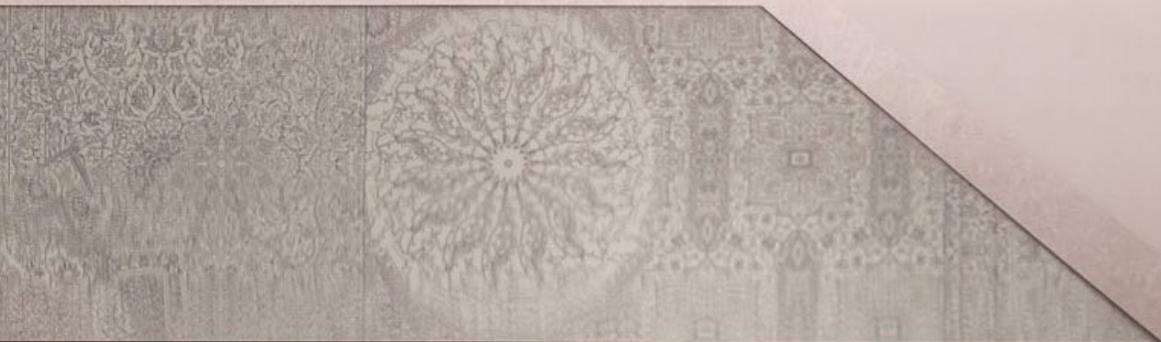
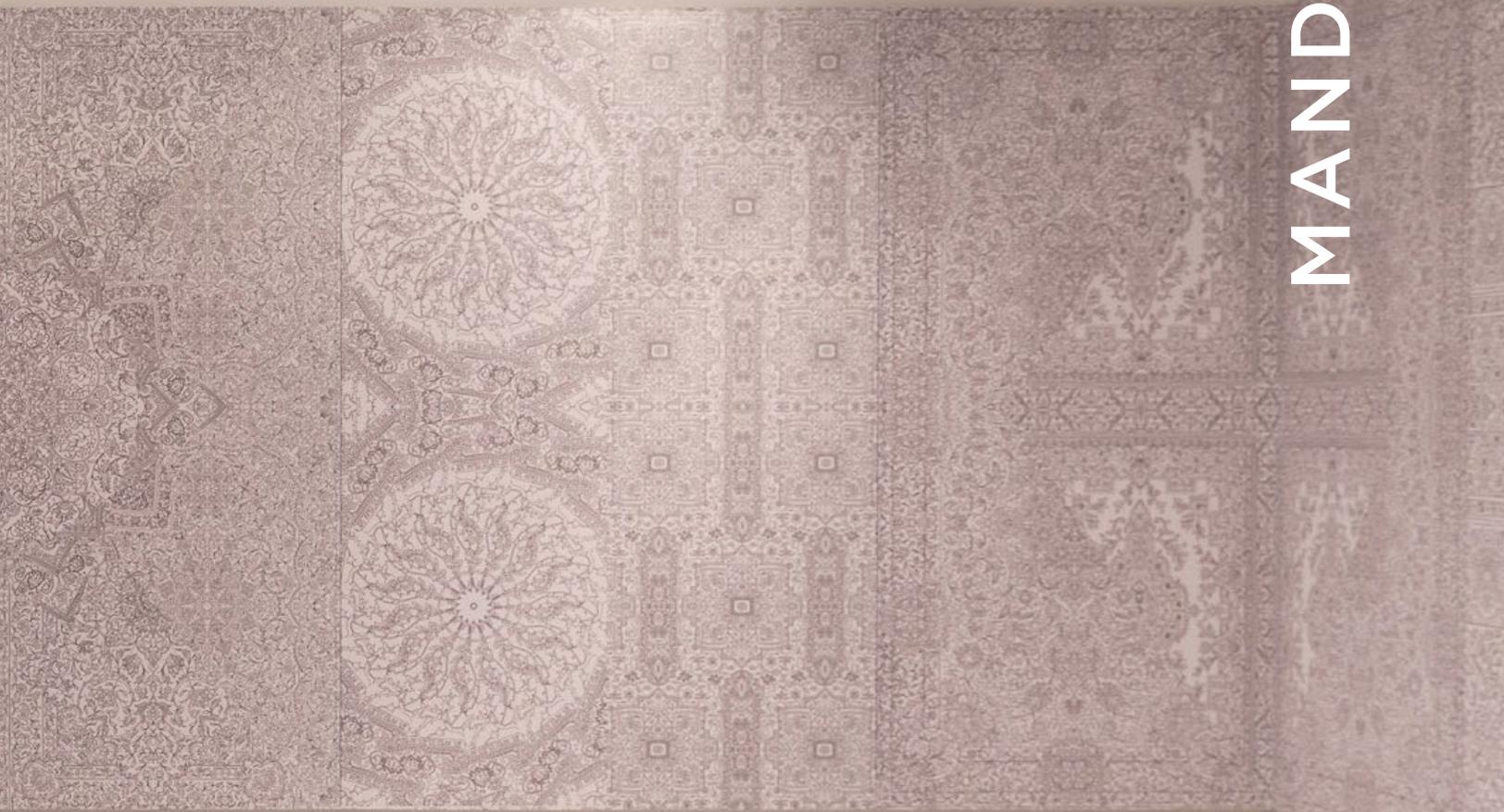
Levantó los brazos sosteniéndola con vigor, la acarició, al principio suavemente y después con agitación; posó sus labios sobre su parte media, volvió a levantarla, nuevamente un roce con los labios, casi imperceptible pero cargado de emociones de todo tipo: de triunfo, de éxito, de poseer lo máspreciado, de conquistar lo que parecería in conquistable. Con lágrimas en los ojos, el capitán pasó la Copa Confederaciones al portero del equipo, para que repitiera el ejercicio y agitara el trofeo frente a un público delirante.

junio de 2009

Addie Wagenknecht es una artista e investigadora estadounidense que vive entre Nueva York y Austria. Su trabajo combina el arte conceptual con formas de piratería y abstracción gestual. *Glass Ceiling: Kiss Me* expresa una tensión entre la ternura y la sensualidad de un beso con una idea mucho más fría, despersonalizada, casi algorítmica del gesto para hacernos reflexionar sobre nuestra manera de vivir y expresar las sensibilidades. La galería neoyorkina bitforms gallery representa su trabajo. www.bitforms.art | www.placesiveneverbeen.com

Fernán González de Castilla es abogado de profesión, escritor ocasional por el solo gusto de hacerlo.





MANDALA

¿CÓMO ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE SIN PERDER LA MOTIVACIÓN?

por Raquel Pérez de León

imágenes de Kristiina Almy

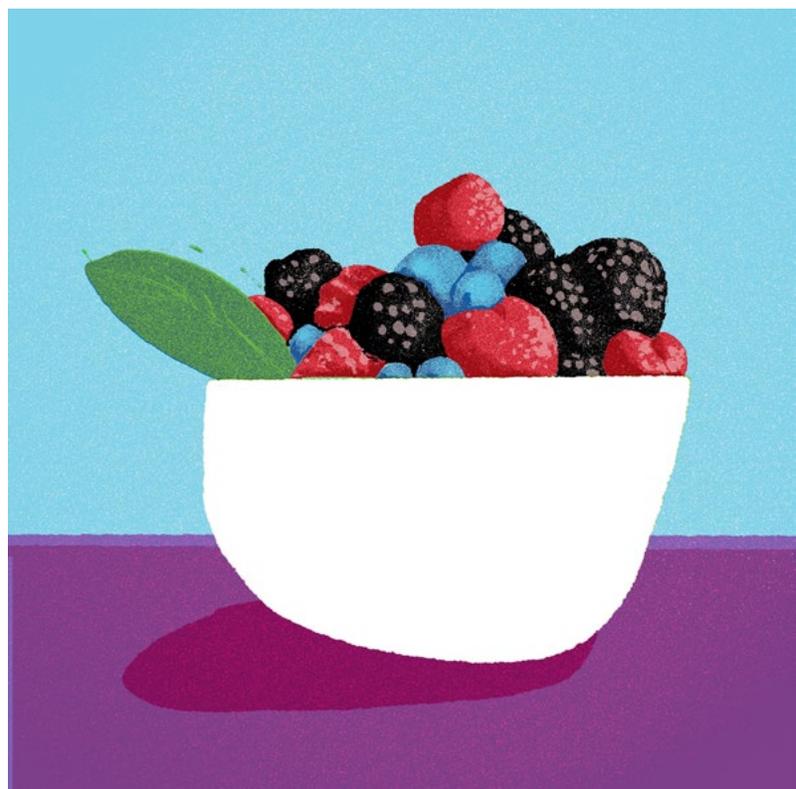
EN EL CAMINO HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE, ES IMPORTANTE REPLANTEARNOS LA IDEA DE MOTIVACIÓN Y TENER CLARAS LAS ETAPAS DEL PROCESO DE CAMBIO PARA LOGRAR UNA TRANSFORMACIÓN SOSTENIDA EN EL TIEMPO.

El Año Nuevo es un buen momento para mejorar los aspectos de nuestra vida que no nos agradan. Sin embargo, es muy fácil perders en el camino y abandonar nuestros objetivos.

LAS ETAPAS DEL CAMBIO

Aunque muchas veces hemos oído la frase “querer es poder”, también hemos “querido” sin poder lograr lo que nos proponemos. Cambiar nunca será una tarea sencilla, pues no sólo se trata de motivación, sino de contar con los recursos, capacidades y habilidades necesarias para lograrlo.

El modelo de las etapas del cambio propone que los seres humanos progresamos mediante seis etapas, mientras incorporamos un nuevo comportamiento, actitud o destreza en nuestro día a día.



Todas las imágenes: Kristiina Almy, de la serie *21 Days of Good Health (21 días de buena salud)*, 2021. Cortesía de la artista.

Fase	Etapa	Comportamiento
1	Precontemplación	La etapa de “no cambio”: ni siquiera somos conscientes de que hay algo que deberíamos cambiar. Consideramos que nuestros comportamientos son normales y minimizamos el impacto real que éstos podrían tener en nosotros.
2	Contemplación	Empezamos a ver el cambio como una posibilidad, analizamos los pros y los contras que éste podría traer a nuestra vida, pero aún sin tomar la decisión de hacerlo.
3	Preparación	Ya tomamos la decisión y existe la intención de iniciar con el cambio de manera próxima. Evaluamos nuestras fortalezas y debilidades, además de desarrollar un plan de acción.
4	Acción	Llevamos a cabo nuestro plan y, al mismo tiempo, evaluamos de manera constante si nuestras estrategias nos acercan al objetivo.
5	Mantenimiento	Se consolida el cambio. Es importante automatizar nuestras conductas para que permanezcan y evitar recaídas.
6	Recaída	Puede o no llegar. Se refiere al abandono del proceso de cambio y a la aparición de las conductas anteriores.

“Cambiar nunca será una tarea sencilla, pues no sólo se trata de motivación, sino de contar con los recursos, capacidades y habilidades necesarias para lograrlo”.

¿POR QUÉ RECAEMOS?

Principalmente pueden pasar dos cosas:

- Llegar a la conclusión de que es muy difícil hacer el cambio, y que el esfuerzo realizado no es comparable con los resultados que obtenemos.
- Pensar que todo está bajo control, confiamos y descuidamos nuestras estrategias, volviendo a nuestros comportamientos anteriores.

Ambas pueden llevarnos a la frustración y a decepcionarnos de nosotros mismos.



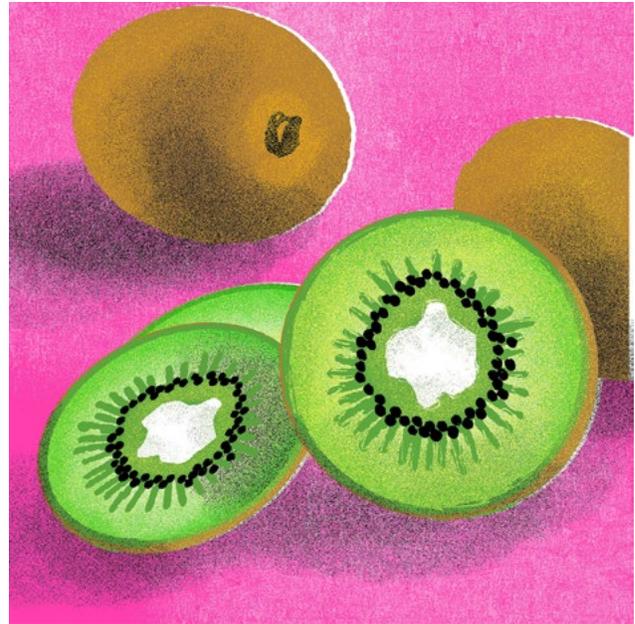
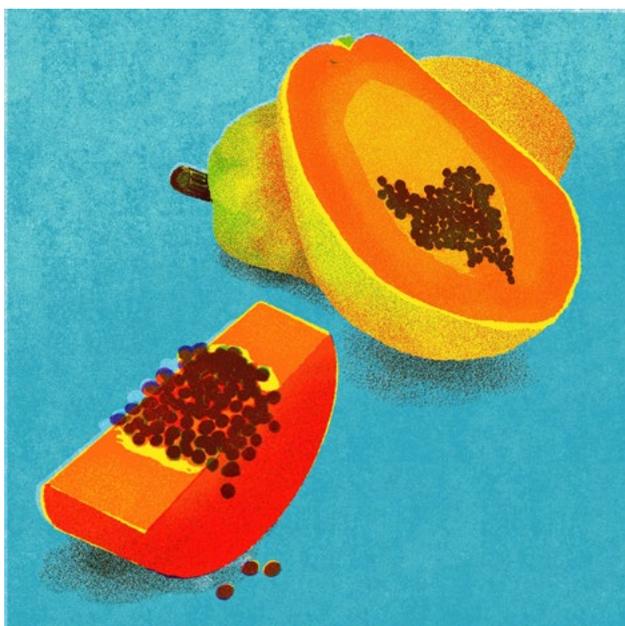
CONSEJOS PARA LOGRAR CON ÉXITO UNA VIDA SALUDABLE

Establece objetivos “humildes”. La motivación está relacionada con lo que valoramos en nuestra vida. Tu motor de cambio puede ser prevenir enfermedades, tener más años de vida o incluso verte más atractivo o atractiva. Todas son razones válidas y la motivación es consecuencia de establecer objetivos realistas y alcanzables. Que tus expectativas no sean demasiado elevadas y difíciles de alcanzar.

Lleva un registro de tus logros. Registrar tus avances puede ayudarte a tener presente que vas por buen camino.

Prémiate. Hazlo cada vez que alcances un objetivo: las recompensas nos mantienen motivados.

“La motivación está relacionada con lo que valoramos en nuestra vida”.



No hagas dietas extremas. Las dietas no son para bajar de peso, sino para adquirir hábitos saludables. Asesorarte con un profesional ayudará a que tus logros sean adecuados y puedas conseguirlos de manera más fácil.

Que tú seas la prioridad. Incluye un espacio en tu agenda para cumplir con todas tus actividades, por ejemplo, haz ejercicio, medita, prepara tus alimentos. Primero tienes que estar bien tú para cumplir los demás propósitos.

Ámate tal cual eres. El amor propio es el mejor regalo que puedes darte. Tu cuerpo es tu templo y siempre debes estar agradecido por él. Cuidalo, ámalo, y poco a poco llegarás a tu meta. 📖

Raquel Pérez de León García es una nutrióloga apasionada del ejercicio y ultramaratonista. Egresada de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE y Maestra en Nutrición Deportiva por la Universidad del Valle de México y Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid. Facebook [@raq_nutriologa](#) | Instagram [@nutriologaraq](#)

Kristiina Almy es una ilustradora con sede en Boston. Cuenta con formación en diseño gráfico y pintura al óleo, técnicas que combina para crear ilustraciones coloridas y animadas que subrayan los placeres y la riqueza de la vida. En este caso, la alimentación y los valores que ésta puede aportar a nuestros cuerpos, le permiten a la artista centrarse en los aspectos positivos de la salud. www.kristiinaalmy.com | Instagram [@kristiinaalmy](#)

...me tu alimento
SEA TU MEDICINA
y tu
medicina
TU ALIMENTO

DESPIERTA

Se trata de Escoger Saludable

y Vivir Sustentable

EL DESPERTAR DE
UNA EXPERIENCIA
SALUDABLE...



SÍGUENOS



MONITOREO DE GLUCOSA NO INVASIVO

por Guillermo Cárdenas Guzmán

imágenes de Eva Amm

UN NUEVO DISPOSITIVO DESARROLLADO POR INVESTIGADORES EN LOS ESTADOS UNIDOS OFRECE UN PROCEDIMIENTO NO INVASIVO QUE PUEDE MEDIR LOS NIVELES DE GLUCOSA CON UNA EXACTITUD DE 90% PARA APOYAR A LAS PERSONAS QUE PADECEN DIABETES TIPO 2.

Un nuevo dispositivo no invasivo para el monitoreo de glucosa, desarrollado por un equipo de investigadores de la Escuela Estatal de Computación e Ingeniería de Software en Kennesaw, Georgia, está a punto de cambiar radicalmente la manera en que pacientes afectados por diabetes tipo 2 en todo el mundo dan seguimiento y control a su enfermedad.

Este tipo de diabetes es una enfermedad crónica con elevados niveles de glucosa en la sangre. En Estados Unidos afecta a unos 34 millones de personas (alrededor del 10% de su población), mientras que en México se registra un porcentaje similar, con casi 9 millones de personas con casos reportados.

La nueva tecnología denominada *Glucocheck* puede identificar con un 90% de precisión el valor de glucosa presente en la sangre sin necesidad de pincharse, pues utiliza un destello de luz que pasa a través del tejido de los dedos o la oreja, y una pequeña cámara para captar imágenes por la parte posterior. Al medir el monto de luz absorbida, el aparato permite determinar las concentraciones de glucosa sin ocasionar ningún tipo de molestia.



Eva Amm, ilustraciones del proyecto ICH BIN 1 SUPERTYP (SOY SUPER TIPO 1), 2020. Cortesía de la artista.



“[...] motivada por los recuerdos de su infancia [...] ideó un procedimiento que no fuese invasivo y así tratar de apoyar a las personas que en todo el mundo padecen esta enfermedad”.

A la fecha existen diferentes tipos de aparatos para medir la glucosa (glucómetros). Aunque hay otros tipos que registran los niveles de glucosa en los fluidos entre las células, los más comunes operan, ya sea mediante una punción capilar del dedo o en diversos sitios del cuerpo; sin embargo, hay que obtener una muestra diminuta de sangre del paciente, así como manejar tiras reactivas.

El equipo dirigido por la profesora María Valero, que ya solicitó el registro correspondiente a la Oficina de Marcas y Patentes de Estados Unidos, ha probado

este innovador dispositivo en 50 personas y ahora evaluará su funcionamiento con grupos más numerosos de voluntarios que posean diferentes grosores y pigmentación en la piel.

Valero emprendió el desarrollo motivada por los recuerdos de su infancia, cuando observaba a su padre pincharse varias veces al día para monitorear sus niveles de glucosa. Por ello ideó un procedimiento que no fuese invasivo y así tratar de apoyar a las personas que en todo el mundo padecen esta enfermedad.

En forma complementaria, el equipo diseñó también una aplicación para teléfonos celulares que buscará integrar mediante un programa especial con asistente virtual para así facilitar el monitoreo, lectura y organización de los datos obtenidos por cada paciente usuario de esta tecnología. **T**

Eva Amm es una diseñadora que trabaja con la ilustración y el diseño gráfico. Amm sufre de diabetes tipo 1 desde hace 20 años; en 2020 escribió y publicó un libro sobre la diabetes mellitus y diseñó las ilustraciones para él. Estas imágenes transmiten con claridad los conceptos básicos de la enfermedad con la intención de disipar los mitos persistentes sobre la diabetes y pensarla desde un lugar de más apertura y ligereza. www.behance.net/evaamm | Instagram [@eva__amm](https://www.instagram.com/eva__amm)

MANGAS ROBÓTICAS PARA NIÑOS CON PARÁLISIS CEREBRAL

por Guillermo Cárdenas Guzmán

UN PROYECTO DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA EN RIVERSIDE HA DESARROLLADO UNA PRENDA A PARTIR DE MATERIALES FLEXIBLES Y UNA TECNOLOGÍA QUE LE PERMITE ADQUIRIR RIGIDEZ TEMPORAL, PARA FACILITAR LOS MOVIMIENTOS DE NIÑOS CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD.

Los robots convencionales utilizados para apoyar a personas con alguna lesión o discapacidad suelen construirse con materiales rígidos y poco confortables como acero o carbono. Como alternativa, un grupo de expertos de la Universidad de California en Riverside (UCR), desarrolla mangas robóticas de bajo costo para asistir a niños afectados por parálisis cerebral, de manera que puedan controlar más fácilmente los movimientos de sus brazos.

Este proyecto se basa en un nuevo enfoque de construir prendas con materiales textiles sencillos como nylon y elásticos, que además de facilitar un movimiento más natural, pueden ser accesibles a amplios sectores de la sociedad por su bajo costo, lo que le permitirá a las personas con discapacidad y a sus familias contar con una motivación adicional para superar sus problemas de movilidad.

Estas prendas contienen partes selladas similares a un balón que pueden inflarse y desinflarse para

hacerlas rígidas de manera temporal y de esta forma reducir las molestias en las personas que las utilizan.

Jonathan Realmuto, profesor de ingeniería mecánica de la UCR y líder del proyecto, explicó que, si un menor afectado desea flexionar el codo, en ese momento se activa un mecanismo que empuja su brazo al inyectar aire en la parte inflable del dispositivo, que está acoplado con el tejido que forma la manga.

Para hacer posible este tipo de control los investigadores de la UCR emplearon sensores diminutos en las mangas, que permiten detectar las leves variaciones de voltaje que se generan al contraer los músculos. Los datos generados son procesados mediante un algoritmo programado para interpretar las intenciones del usuario. “Queríamos lograr un controlador voluntario, de manera que el robot actúe de acuerdo con lo que el humano desea hacer”, precisó Realmuto.



Eva Amm, ilustraciones del proyecto *ICH BIN 1 SUPERTYP (SOY SUPER TIPO 1)*, 2020. Cortesía de la artista.

“Este proyecto se basa en un nuevo enfoque de construir prendas con materiales textiles sencillos [...] que además de facilitar un movimiento más natural, pueden ser accesibles a amplios sectores de la sociedad [...]”.

Esta tecnología, que también podría aplicarse a otras poblaciones como adultos geriátricos, se desarrolla junto con el Hospital General Infantil del condado de Orange, California, donde los diferentes prototipos serán puestos a prueba y refinados en los próximos cuatro años.

Con este desarrollo, los ingenieros de la UCR buscan no sólo mejorar las condiciones de vida de estos pacientes pediátricos, sino también motivar a sus familiares y a comunidades enteras para sacarlos adelante.

Según Realmuto, si con estos dispositivos logran apoyar a menores con discapacidad para que puedan cepillarse los dientes, servirse agua o abrir puertas, “será una enorme ganancia para ellos, pero de igual modo para sus familiares y cuidadores”. **T**

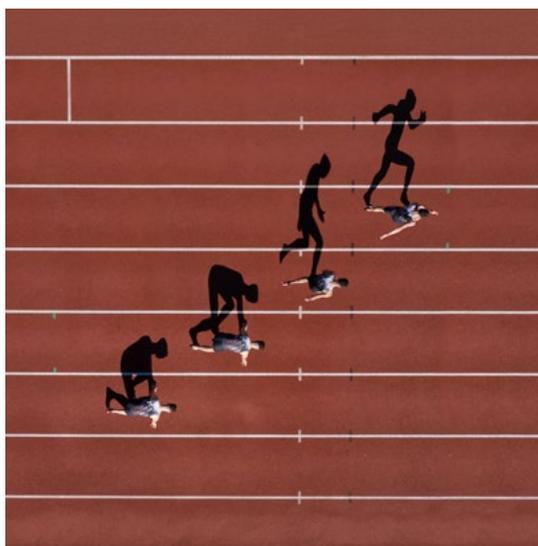
Guillermo Cárdenas Guzmán es periodista especializado en temas de ciencia, tecnología y salud. Ha trabajado en diversos medios de comunicación impresos y digitales en México, como *Reforma* y *El Universal*. Fue becario latinoamericano de la American Association for the Advancement of Science en 2009.

LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

por Víctor Hugo Bustamante Vallín

imágenes de Brad Walls

HACER DEPORTE NO ES UNA TAREA FÁCIL. ALGUNOS SE MOTIVAN DE MANERA NATURAL Y OTROS NECESITAN EL APOYO DE UN FACTOR EXTERNO PARA MANTENER EL FOCO EN LOS ENTRENAMIENTOS. MÁS ALLÁ DEL ENFOQUE, SERÁ IMPORTANTE ENCONTRAR ESO QUE NOS IMPULSA A LOGRAR NUESTROS OBJETIVOS.



La motivación, tanto para los deportistas profesionales como para los amateurs, es algo que ayuda a ejecutar las acciones necesarias para lograr un objetivo. Por ejemplo, un corredor amateur que decide empezar a correr puede encontrar la motivación en los pequeños progresos de sus entrenamientos diarios. Cuando alguna persona sedentaria empieza a correr es probable que no aguante más de cinco o diez minutos de trote, su sistema respiratorio y el músculo cardíaco no le permitirán mantener más tiempo la carrera por falta de condición física. Si el corredor sigue corriendo de forma sistemática va a notar que en algunos días o semanas puede mantener la carrera por más tiempo; esto definitivamente es una gran motivación y es muy común que los corredores compartan “antes no aguantaba ni cinco minutos corriendo”.

Cuando el corredor tiene la condición física para mantener un esfuerzo aeróbico de 30-40 minutos, su motivación puede cambiar y enfocarse en lograr terminar una carrera de cinco o diez kilómetros. En esta etapa el atleta amateur empieza a ajustar su agenda personal con tiempos especiales para su entrenamiento; es posible que busque un plan para completar la distancia y solicite consejos a sus amigos deportistas.

Con diez kilómetros logrados, la motivación del corredor puede ser mejorar su tiempo. Todo el esfuerzo, la estructura de su entrenamiento y sus aprendizajes se enfocan en ser más veloz. Esto implica nuevas sesiones de entrenamiento que incluyan cuestas, series de velocidad y resistencia. Pero también incluye desarrollar más el músculo en el gimnasio y llevar una

Todas las imágenes: Brad Walls, de la serie *Tracks (Pistas)*, 2022. Cortesía del artista.

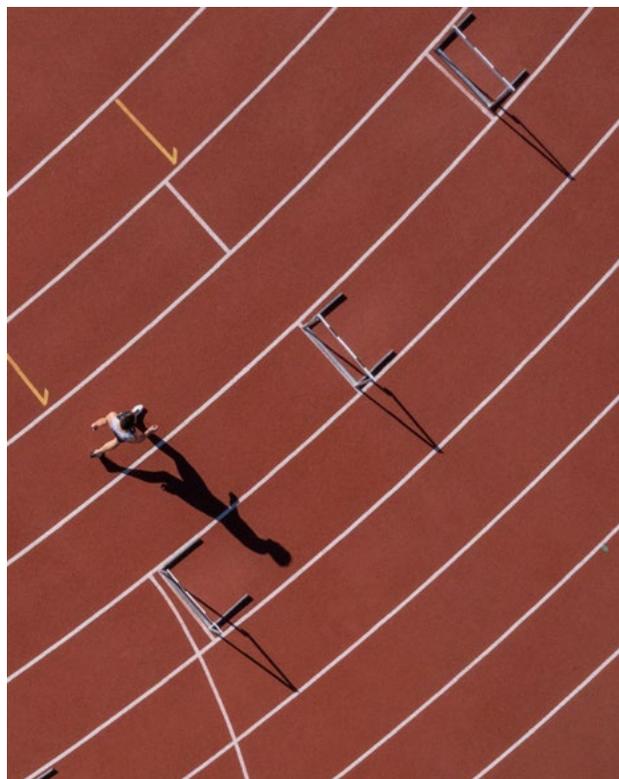
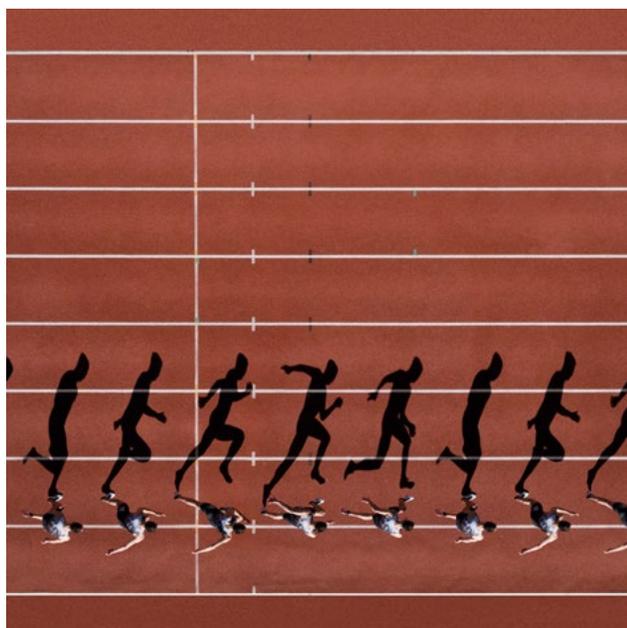


dieta más enfocada. La motivación por ser más veloz puede implicar dedicar más y mejor tiempo de calidad a sus entrenamientos, contratar a un entrenador y ajustar su vida personal en este objetivo.

Una vez culminado el logro es típico que el corredor tenga la inquietud de lograr más distancia y su motivación siguiente puede ser correr un maratón o medio maratón. Usualmente el atleta que está en esta circunstancia ya cuenta con un grupo de amigos corredores o pertenece a algún club deportivo, por lo que puede compartir entrenamientos, competencias, experiencias y celebraciones con ese equipo. Ese grupo es una motivación adicional pues muchas veces toma de referencia algunos compañeros para buscar ser como ellos o superarlos. La satisfacción que tiene un corredor al lograr terminar su primer maratón es una gran dosis de autorrealización, este incremento en su autoestima generalmente trae beneficios colaterales, ya que se siente capaz de conseguir otros logros de índole personal o profesional.

El maratonista también puede tener como motivación mejorar su récord, completar un maratón en

“La satisfacción que tiene un corredor al lograr terminar su primer maratón es una gran dosis de autorrealización [...]”.



alguna ciudad específica, calificar al maratón de Boston (que sólo se puede participar si se logra un tiempo requerido de acuerdo con la edad), o correr los seis “Marathon Majors” (Berlín, Chicago, Nueva York, Tokio, Londres, Boston).

Los objetivos atléticos pueden cambiar a lo largo del tiempo, de la misma forma, la fuerza que nos impulsa a lograrlo también puede variar. Vamos aprendiendo a adaptar nuestro cuerpo con entrenamiento físico, pero también se debe considerar la preparación mental y en este aspecto la motivación juega un papel fundamental. La motivación no se puede mantener todo el tiempo sobre una misma línea, debemos buscar nuevos elementos que nos permitan crecer y seguir con alta energía para conseguir cada vez mejores resultados de acuerdo con nuestra circunstancia. **T**

Victor Hugo Bustamante Vallín es ingeniero en computación, *coach* de triatlón, *coach* de felicidad y *coach* ejecutivo estratégico. Su carrera profesional la ha desempeñado en empresas como Oracle, Microsoft y CISCO. Su palmarés deportivo incluye 16 maratones, 24 Ironman y tres Ultra Fondos de ciclismo. Es autor del libro *ando #contentote*.

Brad Walls es un fotógrafo australiano quien, por medio de un estilo refinado y minimalista, explora el cuerpo en relación al movimiento, las prácticas deportivas y la belleza que emana de ellas. Proponiendo una nueva manera de entender la fotografía aérea, Walls se centra en la experimentación con el espacio negativo, la simetría y las líneas para documentar eventos de natación sincronizada, gimnasia y ballet. www.bradscanvas.com | Instagram [@bradscanvas](https://www.instagram.com/bradscanvas)

El tren

El ferrocarril es imprescindible para el desarrollo económico. Transita por diversas ciudades y poblados de nuestro país, transportando mercancías

De no tomarse las medidas de seguridad en los cruces a nivel, puede haber accidentes con consecuencias mortales

Recomendaciones para peatones

Mira a ambos lados y **cruza cuando estés seguro** de que el tren no viene

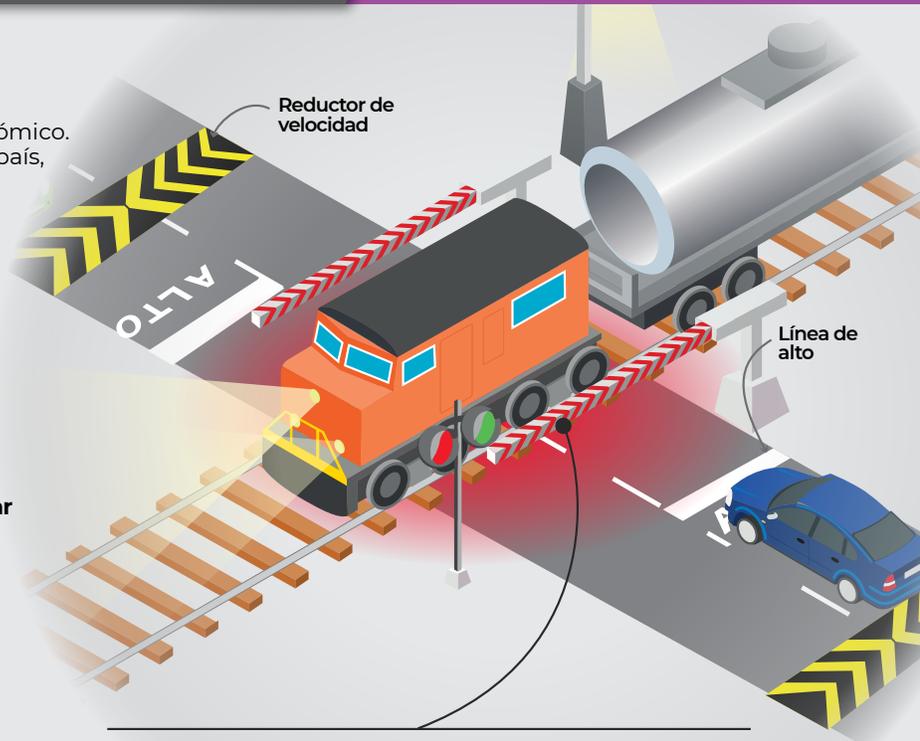
Si el tren se encuentra en movimiento, **evita caminar o correr junto a él**

Nunca te cuelgues o lo abordes durante la marcha

Aléjate de las vías férreas, puedes tener un accidente

Aunque el tren esté inmóvil, **evita pasar entre los vagones o por debajo de ellos**

Nunca camines por un puente o túnel ferroviario. Si viene el tren, no tendrás adonde huir



¿Qué es un cruce a nivel?

Lugar donde existe una intersección entre un camino, calle o carretera con una vía férrea

Antes de cruzar atiende las señales

- 1 Luces intermitentes o barreras
- 2 Marcas en el pavimento
- 3 Semáforos
- 4 Avisos o letreros
- 5 El tren anuncia, con silbato, campana y luces, que se aproxima

Para que un tren se detenga requiere de 800 a 1800 m sin importar su velocidad

Si conduces un vehículo recuerda:



Los **trenes tienen preferencia** sobre vehículos y personas



Cruza hasta que **las señales del tren dejen de destellar**



Reduce la **velocidad y haz alto total** a 5 metros del riel



Nunca te detengas **sobre las vías férreas**



Nunca trates de ganarle al tren

CAPITEL.

¡Recuerda! Respeta los señalamientos de los cruces a nivel, es por tu seguridad



GOBIERNO DE MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA

CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL

CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES

ARTF
AGENCIA REGULADORA DEL TRANSPORTE FERROVIARIO

POR ANGEL MANRIQUE
MOTIVACIÓN





¡¡Me convenciste!!
Empezaré a practicar
para convertirme en el
mejor peleador... Ya lo
verás. Tú sigue de ñoño
mientras empiezo a hacer
dinero y fama.
¡¡Adiós, aburrido!!



Vale... es bueno que tengas esa
gran motivación, pero hay
formas más seguras de lograr
lo que quieres, ¿no crees?
De cualquier manera... ten
cuidado y suerte con tu
entrenamiento.



¡¡Quedó muy bien!!
Espero que les
guste mi trabajo.
Un par más de éstos
y lograré
graduarme.

Unos días después...



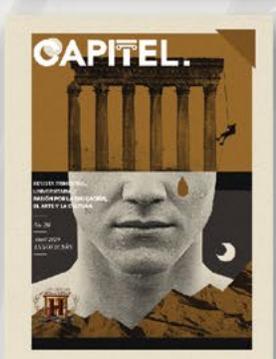
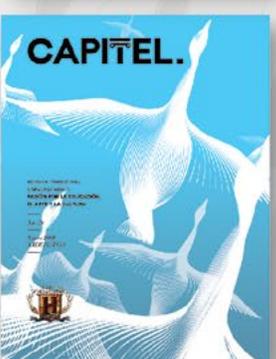
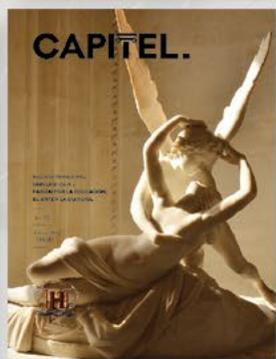
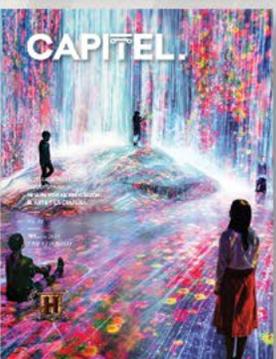
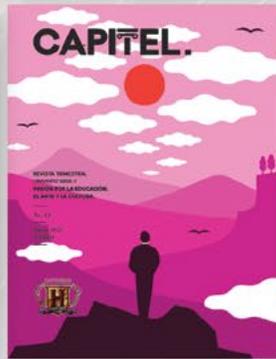
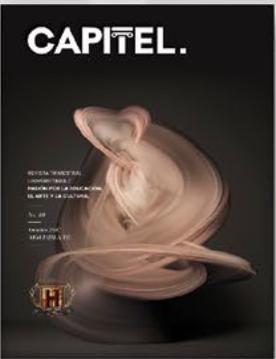
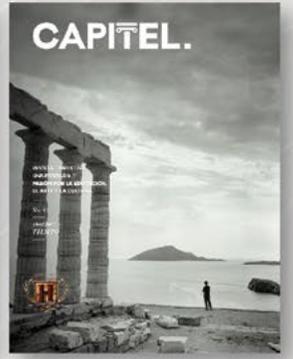
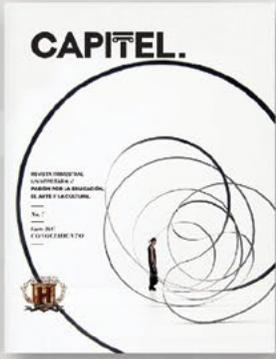
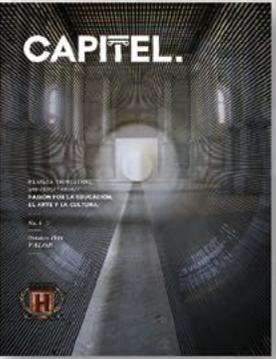
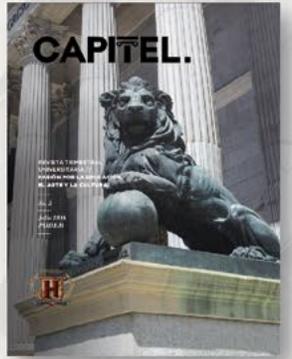
¡¡Mira Cuco lo
logré!! Me gradué.
¿Ves? Valió la
pena. A ti ¿cómo te
fue en el
entrenamiento?

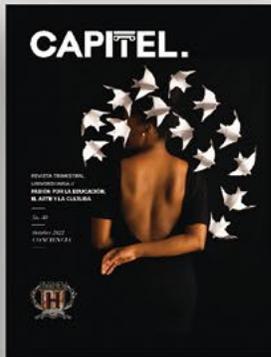
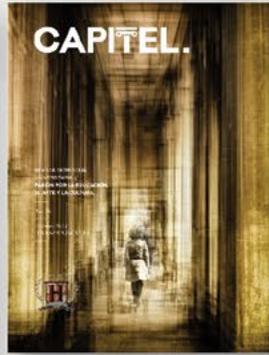
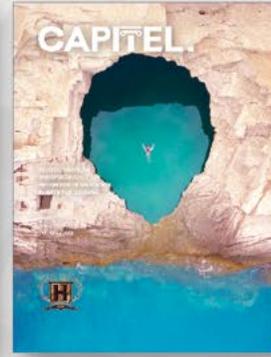
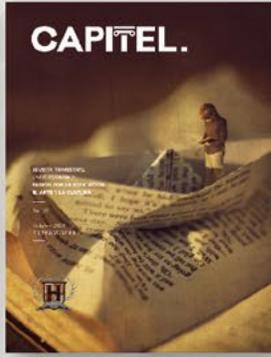


Creo que ya se
me acabó la
motivación.



FIN





CAPITEL.

capitel.humanitas.edu.mx

DEDICAMOS NUESTRA
SIGUIENTE EDICIÓN A LA
NATURALEZA

